لويز هاي

مؤلفة الكتب الأكثر مبيعًا

الطبعة الرابعة

الحياة

انعكاسات على رحلة حياتك







الحيـــــاة

انعكاسات على رحلة حياتك

Life!

Reflections On Your Journey

الناشـــر

دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)

الناشر الأجنبي

هاي هاوس

العنوان: ١٢ ش الدقي – منزل كوبري الدقي – اتجاه الجامعة – الجيزة – مصر

تليفون: ٠٠٢/٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٠ – ٠٠٢/٠٢/٣٧٦٢٢٨٣١ –
٠٠٢/٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٢ – ٠٠٢/٠٢/٣٧٤٨٠٧٢٩ –
٠٠٢/٠٢/٣٧٤٩١٣٨٨

فاكس: ٠٠٢/٠٢/٣٣٣٨٢٠٧٤

فهرسة أثناء النشر/ إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشئون الفنية.

هاي، لويز.

الحياة: انعكاسات على رحلة حياتك/ تأليف لويز هاي؛ ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق.– ط ١.– الجيزة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية ش.م.م، [٢٠٠٨]

٢٦٤ ص ٢١ سم (Special Interest).

تدمك: 978-977-6270-99-2

١– هاي، لويز – المذكرات الشخصية

٢– القصص الإنجليزية

أ– دار الفاروق، قسم الترجمة (مترجم)

ب– العنوان

جـ– السلسلة

ديوي: ٩٢٠

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/٢٤٨٩

تدمك: 978-977-6270-99-2

تحذيـــــر



الطبعة العربية الرابعة: ٢٠١٥

الطبعة العربية الثانية: ٢٠١٢

الطبعة العربية الأولى: ٢٠٠٨

الطبعة الأجنبية السابقة: ١٩٩٥

العنوان الإليكتروني:
www.darelfarouk.com.eg
www.daralfarouk.com.eg

الحيـــــاة
انعكاسات على رحلة حياتك

Life!
Reflections On Your Journey

لويز هاي



المحتويـــات

تمهيـــــد

إن سبب قيامي بتأليف هذا الكتاب هو استمرار العديد مـن النـاس في مراسلتي وتقديم الكثير من التساؤلات في المحـاضرات التـي ألقيهـا عـن الكثير من الموضوعات الجوهرية؛ خاصة تلك التي تتعلق بمعنـى الوجـود وعن كيفية تطوير أنفسهم ليصلوا إلى أفضل ما يمكن الوصـول إليـه عـلى الرغم مما مروا به من تجارب أو ما يستجد في حياتهم من أحداث. وكل هذا سعى وراء قضاء ما تبقى من حياتهم وهم يعيشون في أحسن حال. وهؤلاء الناس هم من يتبعون مبادئ فلسفية تمكنهم من تغيير اتجاهـات تفكـيرهم؛ وبالتالي، تتغير أنماط حياتهم. فهم يحررون أنفسهم من قيود كل ما هو قديم وسلبي، كما أنهم يتعلمون كيف يعرفون قيمة أنفسهم وكيف يقدرونها.

بما أن عنوان الكتاب هو الحياة، فقد قمت بتأليفه في إطار تسلسل زمني للأحداث يعكس المراحل التي نمـر بهـا في الحيـاة ـ بمعنـى أننـي في بدايـة الكتاب تناولت مرحلة الطفولة وما يتعلق بها من موضـوعات وعلاقـات لأن هذه المرحلة تكون تمهيـدًا لمـا يـستجد في حياتنـا في مرحلـة أكـبر، ثـم انتقلت بعد ذلك إلى المراحل التي نمر بها بعد هذه المرحلة.

ما أود أن أقوله لك الآن أيها القارئ أنه في حالة مـا إذا لم تكـن المبـادئ الفلسفية التي أؤمن بها والكلمات التي أود استخدامها لشرح تلك المبـادئ مألوفة لك، فدعني أوضح لك أولاً بعض المفاهيم والمعلومات.

في البداية، إنني في الغالب ما أقوم باستخدام بعض المصطلحات للتعبير عن بعض الأشياء في عالمنا. فإذا كان لديك أي اعـتراض عـلى اسـتخدامي لها، فلك أن تستبدلها في ذهنك بأي مصطلحات أخـرى تلائمـك، لأن مـا يعنينا ليست الكلمة ذاتها وإنما المعنى الذي يكمن وراءها.

إن ما ذكرته سابقًا يمثل أحد مبادئي الفلسفية الهامة، ولكـن مـن المهـم بالنسبة لي أيضًا أن أوضح لك بعض الأفكار التي أؤمـن بهـا، فقـد تكـون سمعتني من قبل أتحدث عنها، أو قد تكون جديدة عليك.

الأمر بمنتهى البساطة هو أنني أؤمن بأننا نأخذ قدر مـا نعطـي. فـنحن جميعًا نشارك فيما يمر بنا من أحداث ونتحمل مسئوليتها، سواء أكانت تلك الأحداث خيرًا أم ما نسميه نحن شرًا. فالتجارب التي نمر بها في حياتنا هي نتائج مترتبة على ما نقوله وما نعتقده. فإذا ما هيأنا لأذهاننا جوًا من السلام والوئام وكان اتجاهنا في التفكير إيجابيًا، ستمر بنا الحياة بتجاربها عـلى نحـو إيجابي وسنجد من يتوافق معنا في هذا. أما إذا كنا نتمتع بتلك العقليـة التـي تعتقد بكونها ضحية والتي لا تكف عن اللوم وتوجيه الاتهـام، فـسيلازمنا الإحساس بالإحباط والعجز عن التقدم في هذه الحياة، وسنجد أيـضًا مـن الآخرين من يتوافق معنا في هذا. وخلاصة القول إن ما يمر بنا من أحداث في هذه الحياة هو في حقيقة الأمر نتاج لما نؤمن به بالفعل.

وفيما يلي عرض موجز لأهم المبادئ الأخرى التي أؤمن بها:

- **إمكانية تغيير الأفكار**

إنني أؤمن بأن كل شيء في الحياة يبدأ كفكرة. ومهما كانت ضخامة المشكلة، فإن التجارب التي نمر بها ما هي إلا إطار خارجي لأفكارنا الداخلية. حتى كراهية الفرد لنفسه ما هي إلا مجرد فكرة تدور في ذهنه عن ذاته. فإذا ما دار في ذهن الإنسان مثلاً فكرة مفادها أنه إنسان سيئ، فسيتولد عن تلك الفكرة إحساس بكراهيته لذاته وسيؤمن بهذا الإحساس. أما إذا لم توجد تلك الفكرة، فلن يتولد هذا الإحساس لديه. ومع هذا، فالأفكار من الممكن أن تتغير، وما على الفرد إلا أن يقوم باختيار فكرة جديدة؛ كأن يقول لنفسه مثلاً "إنني إنسان رائع". إن تغيير الفكرة سيتبعه تغيير في الإحساس. وهكذا فإن أفكارنا هي التي تبني مستقبلنا.

- **أهمية اللحظات الحالية في حياتنا**

إن اللحظة الحالية التي نعيشها هي كل ما نملكه في هذه الحياة. فما نختاره لنفكر فيه ونتحدث به هو الأساس الذي تُبنى عليه التجارب التي سنمر بها في المستقبل. فإذا ما ركزنا على أفكارنا ومعتقداتنا في الوقت الحالي وقمنا باختيارها بعناية وأعطيناها قدرًا أكبر من الاهتمام، فستمكن من اتخاذ سبيل لأنفسنا يحدد مسار اختياراتنا في هذه الحياة. لكن إذا تركز اهتمامنا على الماضي، فلن تتولد لدينا القوة التي نبني بها الحاضر، وإذا ما استغرقنا التفكير في المستقبل، فسوف نحيا إذًا في عالم من الأوهام. إن اللحظة الحالية هي بحق اللحظة الحقيقية في حياتنا لأنه من عندها تبدأ عملية التغيير.

- **ضرورة التحرر من الماضي والتحلي بالتسامح والصفح**

إن أذهاننا إذا ما ظلت عالقةً بأحزان الماضي، فلن يعاني سوانا؛ لأننا بذلك نعطي الفرصة لتلك المواقف المؤلمة ولمن تسببوا فيها لأن تكون لديهم السيطرة الكاملة على حياتنا وعلى عقولنا. فإذا أصررنا على ألا نعفو ونغفر، ستسيطر علينا فكرة الألم والكره تجاه هؤلاء الأفراد وتلك المواقف. ومن هنا تكمن أهمية فكرة الصفح والتسامح التي لا تعني فقط التخلي عن الشعور بالألم تجاه من تسبب لنا في الأذى وإنما تعني أيضًا أن نتخلى عن الشعور بأننا تعرضنا للأذى من الأساس؛ حيث سنتمكن بذلك من الخروج من دائرة الألم والغضب وتبادل الاتهامات وغيرها من الأمور التي تضعنا في إطار من المعاناة ليس منه فكاك. ونحن حين نصفح لا نصفح عن الفعل نفسه ولكننا نصفح عمن قاموا به، فنقدر بذلك معاناتهم واضطراباتهم وسوء تقديرهم للأمور ويأسهم وقبل كل ذلك نقدر إنسانيتهم. ونستطيع أن نخطو خطوات إيجابية في هذه الحياة إلا إذا تخلينا عن تلك المشاعر المؤلمة.

- **أهمية إعمال العقل أثناء التفكير**

إن العقل الذي بداخلنا هو الذي يهدينا إلى الصواب في كل مناحي الحياة. لذا، ينبغي أن ينصب اهتمامنا على تعلم قوانين الحياة والتفاعل معها لكي تتكون لدينا تلك القوة التي تمكننا من التمتع بحرية الإرادة واتخاذ ما نشاء من قرارات. إن تلك القوة هي التي تهدينا للخير وتوجهنا في كل مناحي الحياة حين نريد نحن ذلك. فتلك القوة ليست قوةً للعقاب والانتقام بل هي قانون السبب

والنتيجة، إنها الحب الخالص والحرية والتفاهم والرحمة، إنها القوة التي تمكنا من تحقيق الخير لأنفسنا.

- **ضرورة أن يكون المرء مقدرًا لذاته**

أحب ذاتك بلا حدود ولا شروط. واعمل على الثناء على نفسك حق الثناء قدر استطاعتك. وعندما تحظى بالحب، فستجده ينساب كالسيل المتدفق في كل حياتك ثم تجني ثماره أضعافًا مضاعفة من خلال علاقتك بغيرك. فحبك لذاتك هو الذي يجعلك تتغلب على كل الأزمات والعراقيل. إن الشعور بالاستياء والخوف والإحساس بالانتقاد والذنب من أكثر الأسباب التي لن نجني من ورائها سوى الكثير من المشاكل. لكننا نستطيع تغيير طريقة تفكيرنا حين نسامح أنفسنا ونسامح الآخرين ونتعلم كيف نحب، وبذلك، ستصبح تلك المشاعر المؤلمة والمدمرة بالنسبة لنا مجرد ذكريات من الماضي.

- **ضرورة تحديد أهدافك في الحياة**

إنني أؤمن بأننا ما خُلقنا في هذه الحياة إلا لكي نحدد أهدافنا ومكانتنا بها. فنحن جميعًا نسير في رحلة طويلة حتمًا ستنتهي في وقتٍ ما. وأثناء هذه الرحلة، يتعين على كل منا أن يحدد مصيره. فلا ينبغي أن نُلقي باللوم على الآخرين؛ فمن قصر فلا يلومنّ إلا نفسه. وفي رحلة الحياة، يجب أن نتعلم من كل شخص نصادفه فيها كما يجب أن نتعلم مما يمر بنا فيها من أحداث.

كن محبًا لذاتك وللحياة.

مقدمـــــة

على مدى خمس سنوات أو ما يقرب من ذلك، تركت ورائي ما أقوم بـه من رحلات وما ألقيه من محاضرات وتفرغت لزراعة حديقتي الجميلة التي أمضي فيها معظم وقتي، حيث أقوم فيها بزراعـة كـل مـا لـذ وطـاب مـن نباتـات وورود وفواكـه وخـضراوات وأشـجار. ولـك أن تتخيـل مـدى السعادة الغامرة التي أشعر بها عندما أنحني على ركبتـي وأعمـل بيـدي في الحديقة، فأعتني بها كل الاعتناء وأحصد منها الكثير.

إنني أقوم بزراعة النباتـات بالطريقـة الطبيعيـة؛ أي دون اسـتخدام أي أسمدة صناعية. ولذا، لا توجد ورقة واحدة تترك مكانها في حـديقتي، بـل تتجمع أوراقها الذابلة في أكوام أقوم أنا بين الفينة والأخرى بتسميد التربـة بها، ولذا، فإن حديقتي ذات تربة خصبة وغنية للغاية. كما أنني أستمتع على مدار العام بتناول الفواكه والخضراوات الطازجة منها.

إنني في هذا المقام أتحدث عن حديقتي وما أبذله فيها من جهـد كتمهيـد لبعض الموضوعات سأقوم بعرضها في كتابي هذا. وذلك لأن أفكارك التـي تدور في ذهنك مثلها مثل البذور التي تقـوم بزراعتهـا في الحديقـة، كـما أن معتقداتك التي تؤمن بها مثلها مثل التربة التي تقوم بزراعـة تلـك البـذور فيها. فكلما كانت التربة خصبةً، كانت نباتاتها سليمةً قويةً، حتى وإن كانت التربة قاحلةً مليئةً بالعشب والحجارة فستحاول البذور الصالحة جاهدةً أن تنمو فيها.

يعلم المزارعون أن أهم شيء يقومـون بـه عنـد إعـداد حديقـة جديـدة للزراعة أو إصلاح حديقة زُرعت من قبـل هـو تجهيـز تربتهـا أولاً بإزالـة

الحجارة والعشب والنباتات الميتة ثم إضافة السماد العضوي لها. وإذا كان المزارع لديه قدر أكبر من الاهتمام، فإنه سيبذل جهدًا أكبر في إزالة الحجارة والجذور العميقة ثم يقوم بإضافة كمية أكبر من السماد العضوي ويخلطه جيدًا بالتربة. وتلك التربة التي تم إعدادها جيدًا هي التي تصلح للزراعة، وأي نبات سيزرع فيها سينمو ويترعرع ويصبح نباتًا صحيًا قويًا وسليمًا.

إن معتقداتنا التي نؤمن بها شأنها شأن تلك التربة. فإذا أردت تأصيل معتقدات إيجابية جديدة داخلك، فالأمر يتطلب منك بذل الكثير من الجهد لإعداد عقلك لاستقبال تلك الأفكار الجديدة. فيكون بإمكانك أن تعرض على ذهنك كل المعتقدات التي تؤمن بها، كمعتقداتك عن العمل والرفاهية وعلاقتك بالآخرين والصحة إلى آخر ذلك من المعتقدات، ثم تحاول أن تفكر فى سلبية تلك المعتقدات وما إذا كنت ستستمر فى الإيمان بها أم لا. عليك أن تبذل جهدًا أكبر بعد ذلك في التخلص من تلك الأفكار القديمة التي لن تضيف لك شيئًا في حياتك.

إذا تمكنت من التخلص من تلك المعتقدات السلبية القديمة، عليك أن تحاول جاهدًا إنماء تلك التربة الجديدة التي تكونت داخلك. فإذا ما نجحت في تأصيل المعتقدات الإيجابية الجديدة، فستندهش من آثارها الإيجابية التي ستظهر عليك بسرعة مذهلة. وستتغير حياتك للأفضل وبمنتهى السرعة وستتعجب أنت نفسك مما يحدث. وهكذا فالأمر كما رأيت يستحق بذل كل هذا الجهد سواء في تهيئة تربة حديقتك أو عقلك.

لقد أنهيت كل فصل من هذا الكتاب بمجموعة من المعتقدات الإيجابية التي تتعلق بالأفكار التي ذكرناها آنفًا. ما عليك إلا أن تقوم باختيار ما يلائمك منها ثم تقوم بقراءتها مرات ومرات، لتشعر بعد ذلك بالنتيجة

المترتبة على تلك المعتقدات وهي عبارة عن سيل متدفق من الأفكار الإيجابية التي ستغير حياتك للأفضل وتجعلك أكثر إقبالاً على الحياة. وأود أن أشير هنا إلى أنني عند تناولي للمعتقدات الإيجابية والنتائج المترتبة عليها، لم أستخدم أبدًا زمن المستقبل ولا الأساليب الشرطية ولا الروابط الزمنية المستقبلية لأنها كلها أساليب تسويفية، بل لجأت إلى استخدام ضمير المتكلم في زمن المضارع لأنه هو الأسلوب الأقرب إلى نفس القارئ.

أود أن ألفت انتباهك عزيزي القارئ أن ما سأتناوله في الفصول القادمة من أفكار ستجد البعض منها يلائمك أكثر من البعض الآخر. ولهذا، فإني أدعوك أن تتصفح الكتاب مرةً واحدة وأن تركز على المبادئ التي تمثل لك شيئًا في حياتك، ثم تعيد قراءة المعتقدات التي تحاول تأصيلها داخلك وما يترتب عليها من أفكار إيجابية وأن تتعامل معها كأنها جزء منك، ثم تبدأ بعد ذلك في قراءة الفصول التي ستشكل حافزًا لديك وتدفعك للأمام أو تلك الأفكار الموجودة بالفصول الأخرى التي ستشعر عند قراءتها بعدم إمكانية تطبيقها في حياتك.

عندما يزداد وعيك بصدد فكرة ما، سيسهل عليك استيعاب الأفكار الأخرى. وستجد نفسك مثل الشجرة التي نبتت من بذرة صغيرة ثم ترعرعت لتصبح شجرةً جميلةً أصولها ثابتة في الأرض وفروعها ممتدة في السماء، أي أنك سترتقي وتحقق ما تصبو إليه في هذا الشيء الذي لا نظير له في الجمال والغموض والذي يدعى الحياة.

الفصــــــل الأول

الطفولة وتأثيرها على المستقبل

"عندما أسترجع داخلي ذكريات الطفولة التي عشتها بكل حب أجدني مقتنعًا بأني قد بذلت كل ما استطعت من جهد في حدود ما أتيح لي من معرفة وخبرة في ذلك الوقت."

مرحلــة الطفولــة

دائمًا ما يعتقد الناس أني امرأة تتوفر لها كل سبل الحياة الرغدة، ولم تعان أبدًا من مشكلة في حياتها وعلى دراية بكل شيء، وهذا اعتقـاد منـافٍ تمامًـا لواقع الأمر. فأنا لا أعرف زميلاً واحدًا من زملائي الذين يقومون بإعطـاء محاضِرات مثلي لمساعدة الناس إلا وقد قاسى في حياته الكثير ومـر بـالكثير من التجارب المؤلمة وذاق في طفولته من المرارة ما لا يصدقه عقل، إلا أنهـم يجدون متنفسًا لتخفيف آلامهـم في رحلـة الحيـاة في مـساعدة الآخـرين في تطوير حياتهم.

أما بالنسبة لي شخصيًا، فإن حياتي على ما أتذكر كانـت رائعـةً بكـل مـا تحمله الكلمة من معنى إلى أن وقع حدث في طفـولتي انقلـب الأمـر بعـده بالنسبة لي رأسًا على عقب.

ما حدث هو أن انفصل والداي، فاضطرت أمي للعمل كخادمة لأنها لم تكن متعلمة. وتنقلت أنا بين الملاجئ وشعرت أن العالم قـد انهـار داخـلي. فلم أجد من أعتمد عليه أو مـن يحيطنـي برعايتـه ويـشملني بحبـه، إلى أن تمكنت أمي من الحصول على عمل سمح لها فيه أن أعـيش معهـا. وعندئـذ وقعت الطامة الكبرى.

عندما بلغت من العمر خمس سنوات، تزوجت أمي مرة أخرى واضطررت للعيش معها هي وزوجها. ولسوء الحظ، فإن زوجها كان سيئ الطباع لدرجة لا يحتملها بشر؛ حيث كان يقوم بإهانتها كثيرًا وتحولت حياة كل منا إلى جحيم. ولا أنسى مقدار ما عانيته وما تعرضت له من أذى وأنا أعيش مع هذا الرجل، فقد عشت حياةً يملؤها الرعب والخوف.

عشت بعد ذلك مع أمي حياةً تملؤها التعاسة؛ حيث لم يكن لدينا ما نقتات به تقريبًا. وكانت هناك جارة لي تساعدني كل أسبوع بمقدار ضئيل من المال كنت أستغله في تدبير بعض الشئون المنزلية، حيث كان هذا المبلغ يكفي لشراء رغيف من الخبز أو علبة من الشوفان في هذا الوقت. أما في يوم عيد ميلادي وأيام المناسبات، فكانت تلك السيدة تعطيني مبلغًا أكبر تشتري لي به أمي الملابس الضرورية. أما باقي ملابسي، فكنت أحصل عليها من المؤسسات الخيرية وكنت اضطر لارتداء تلك الملابس التي لم تكن تلائمني ولا تناسب سني.

وقد ذقت في طفولتي مرارة الإيذاء الجسدي والعمل المضني وعانيت من الفقر ومن سخرية زملائي مني في المدرسة. فكان أصدقائي ينفرون مني ويسخرون من ملابسي.

وقد أدركت الآن أن أمي لم تستطع حمايتي، لأنها لم تكن تستطيع حماية نفسها، فقد تربت على أن تقبل الوضع الذي يُفرض عليها. وقد استغرق الأمر كثيرًا من الوقت لكي أدرك أن ذاك الأسلوب في التفكير لا يلائمني.

وكان الكثيرون دائمًا ما ينعتونني في طفولتي بالغباء والحقارة والقبح وأني لا أستحق الحياة. فكيف لي بعد ذلك أن أشعر بالرضا عن نفسي في ظل هذا الوابل من الإهانات؟ كنت دائمًا ما أشعر بالوحدة وأنا أقف ذليلة في ركن من المدرسة أشاهد الأطفال وهم يلعبون. وهكذا، لم أكن في يوم من الأيام شخصًا مرغوبًا فيه لا في البيت ولا في المدرسة.

عندما بدأت مرحلة المراهقة، كنت في حاجة ماسة لكي أشعر بالحنان الذي طالما حرمت منه وأنا أعيش مع زوج أمي الذي كان يؤذيني بشتى الطرق حتى بلغت سن الخامسة عشرة. في هذه السن، توجهت أبحث عن الحب الذي افتقدته خارج البيت وأنا لا أشعر بأي قيمة لنفسي ولا لوجودي في هذه الحياة. وكنت حينئذ في سن السادسة عشرة، أي أنني كنت في أزهى مرحلة من مراحل حياتي. لكن هل وجدت ما كنت أبحث عنه؟

إن الأمر خارج البيت لم يكن أحسن حالاً من داخله. فقد تعرضت للمزيد من مظاهر الإيذاء والعنف الجسدي وازداد إحساسي بالمهانة

وعانيت من عدم وجود أي تقدير لذاتي ولم أشعر أبدًا بالرضا عن نفسي. ولك أن تتخيل قسوة هذا الشعور بالقهر والحرمان.

آثار تجارب الطفولة على شخصية الفرد

تحدثنا كثيرًا عن تعرض المراهقين للعنف الجسدي وما يترتب عليه من آثار مدمرة تظهر بعد ذلك في سلوكهم. لكن ما ينبغي التركيز عليه في هذا المقام هو أنه لا يجب أن نلجأ لهذا الأسلوب في التربية من الأساس. وذلك لأن الطفل إذا ما نشأ وليس لديه إحساس بقيمته وشعر بأنه شيء مهمل في الحياة، فإن ما يترتب على ذلك من آثار نفسية سلبية سيكون نتيجة منطقية لما نشأ عليه.

إن أطفالنا فلذات أكبادنا هم أغلى ما نملك في هذه الحياة. وكم أشعر بالأسى وأنا أرى المعاملة السيئة التي يتلقاها هؤلاء الأطفال وينتابني الحزن عندما أعرف أن أكبر فئة من المشردين الآن من الأطفال. ولنا أن نشعر بالخزي ونحن نرى أطفالنا ـ قادة المستقبل ـ وهم مشردون في الشوارع. فماذا سننتظر بعد ذلك، وأي قيم سيؤمن بها هؤلاء الأطفال، وأي تقدير واحترام سيقدمونه لنا ونحن لم نشعرهم إلا بالذل والإهانة.

منذ اللحظة التي بدأنا فيها مشاهدة التليفزيون ونحن صغار، وبدأنا نعي ما يُقدم على شاشته، كان ينهال علينا سيل من الإعلانات عن العديد

من المنتجات الضارة بالصحة. ويستطيع أي طفل عند مشاهدته التليفزيون لمدة نـصف سـاعة فقـط أن يـرى سـيلاً مـن الإعلانـات عـن مـشروبات ومأكولات ومخبوزات تحتوي على نسب عالية من السكر. وما لا نعرفه هو أن تلك المواد السكرية تزيد من حدة المشاعر السلبية لدى الأطفال؛ ولذلك دائمًا ما نراهم يصيحون ويصرخون. فهذه الإعلانات ربما تكون في صـالح المـصنعين لكنهـا ليـست في صـالح الأطفـال المـستهلكين. كـما أن هـذه الإعلانات تزيد مـن الإحـساس بعـدم الرضـا والـشراهة والحاجـة دائـمًا للمزيد، فيكبر الأطفال ولديهم اعتقاد أن الإحساس بالشراهة هو إحساس طبيعي.

دائمًا ما يتحدث الآباء عن مدى صعوبة الفترة الأولى مـن حيـاة الطفـل التي تبدأ من الميلاد وتستمر حتى عامه الثاني. لكن ما لا يدركه العديد مـن الناس هو أن تلك الفترة هي التي يبدأ عندها الأطفال في التعبير عن طريق الكلام عما يشعرون به من الأشياء التي يقوم هؤلاء الآباء بكبتها. ليأتي بعد ذلك دور المواد السكرية التي تزيد من حدة تلك المشاعر المكبوتـة، كـما أن سلوك الأطفال دائمًا ما يعكس المشاعر التي يحملها من حولهم من الكبـار. والشيء نفسه يحدث مع المـراهقين لأن المـشاعر المكبوتـة داخـل الوالـدين تشكل عبئًا على الأبناء، فيظهر تمردهم حيـنما يقومـون بـالتعبير عـن تلـك

المشاعر، فيبدو الأمر وكأن الآباء يشاهدون ما يدور داخلهم في صورة أطفالهم.

نحن نسمح لأبنائنا بقضاء الكثير من الساعات أمام شاشات التليفزيون في مشاهدة أفلام العنف والجرائم. ونتعجب بعد ذلك من تزايد العنف ووقوع الجرائم في المدارس وبين الشباب. فنحن نلوم المجرم ولا نتحمل المسئولية الملقاة على عاتقنا في المشاركة في صناعة هذا المجرم. لا غرابة إذن في لجوء الأطفال لاستخدام وسائل العنف لأنهم يشاهدون ذلك باستمرار على شاشات التليفزيون. فما يشاهده الأطفال يريدون الحصول عليه، ومشاهدتهم لما يعرض على شاشات التليفزيون هو ما يدفعهم إلى ذلك.

إن الكثير من المواد الإعلامية التي تعرض على شاشات التليفزيون تدعونا لعدم احترام المرأة وكبار السن. فالتليفزيون يقدم الكثير من النماذج السلبية وهذا أمر يدعو للخجل، لأنه بدلاً من أن يقوم بدوره في الارتقاء بالإنسانية، فإنه يساعد في إحداث خلل في المجتمع.

إن التركيز على النماذج السلبية يزيد منها. وهذا هو السبب فيما نراه الآن؛ لأن كل الوسائل الإعلامية سواء أكانت مسموعةً أم مرئيةً أم مقروءة تقوم بالتركيز على تلك النماذج خاصةً حينما تصور العنف والجريمة والإيذاء النفسي والبدني. فإذا ما قام الإعلام بدوره في التركيز على النماذج

الإيجابية، سيقل معدل حدوث الجريمة بمرور الوقت. وإذا ما فكرنا بشكل إيجابي، ستتحسن صورة هذا العالم.

وسائل إصلاح المجتمع

ثمة سبل عديدة نستطيع من خلالها إصلاح مجتمعنا. وأنا أرى أنه يتحتم علينا أن نكف تمامًا عن إيذاء الأطفال وسوء معاملتهم، لأن الأطفال الذين يتعرضون للإيذاء ويشعرون بالدونية يتحول غالبيتهم بعد ذلك إلى مجرمين يقومون بإيذاء الآخرين. فسجوننا مليئة بأناس تعرضوا للإيذاء في مرحلة الطفولة، ونحن نستمر في معاقبتهم وإيذائهم وهم كبار دون أي إحساس بأننا قد ارتكبنا في حقهم ذنبًا أو خطأً.

ليس بإمكاننا بناء سجون تكفي هؤلاء ولا تفعيل ما يكفي من القوانين لمعاقبتهم ولا اتخاذ ما يكفي لردعهم من إجراءات إذا ما كان التركيز فقط على الجريمة والمجرمين. كما أن نظام السجون في العديد من الدول يحتاج إلى إصلاح شامل لأن الإيذاء البدني والنفسي لا يعيد تأهيل أي فرد. فكل شخص في السجن يحتاج لعلاج جماعي، ويستوي في ذلك الحراس والنزلاء وحتى القائمين على إدارة السجن أيضًا. فإذا ما نمى كل منهم داخله الشعور بقيمة ذاته، سيصبح المجتمع على المدى البعيد مجتمعًا صالحًا.

هناك بالطبع مجرمون لن يجدي معهم إصلاح ولا بد من استمرار حبسهم. لكننا في معظم الحالات نمنحهم مهلةً للإصلاح ثم نطلق سراحهم بعد ذلك للاندماج في المجتمع. وعلى الرغم من ذلك، فإن كل ما تعلموه هو أن يسلكوا سلوكًا حسنًا وأن يحسنوا من صورتهم كمجرمين. لكن لم يحاول أحد أن يزيل عن كاهلهم ما ذاقوه في طفولتهم من عذاب وآلام. ونحن إذا ما قمنا بذلك، فسيكفون أذاهم وأخذهم بالثأر من مجتمعهم.

إن كل طفل لم يولد بطبعه مجرمًا أو ضحية لكنه سلوك مكتسب، فحتى أعتى المجرمين كان ذات يوم طفلاً صغيرًا. ولذا، فإننا نحتاج إلى معالجة الأسباب التي أدت إلى ظهور تلك النماذج السيئة والتخلص منها. فإذا ما أشعرنا كل طفل بآدميته وبأنه أهل لأن يُحب ونمينا داخله مواهبه وعززنا قدراته وعلمناه كيف يفكر بشكل إيجابي ليسلك سلوكًا طيبًا بعد ذلك، فإننا لن نستغرق سوى جيل واحد لإصلاح هذا المجتمع.

والأمر يستحق كل هذا الجهد لأن أطفال اليوم هم آباء الغد وقادة المستقبل. وفي خلال جيلين، سنعيش في عالم يظلله الاحترام وتنتشر الرحمة بين أفراده، وسيتلاشى إدمان المخدرات والمواد الكحولية، وسيعم الأمان والفرحة ليصبحا جزءًا لا يتجزأ في حياة كل منا.

إن أي تغيير إيجابي يبدأ أولاً من داخل الإنسان قبل أن يتحول إلى شيء ملموس. وأنت بدورك تستطيع أن تسهم في إحداث هذا التغيير بأن تعرض تلك المبادئ على ذهنك وتعمل فكرك فيها وتقنع نفسك بأنها شيء في الإمكان تحقيقه. ويمكنك أن تتأمل كل يوم كيف سيصبح شكل المجتمع عندما يتم إصلاحه. وبإمكانك أن توصل داخلك المبادئ التالية بشكل دائم:

- إنني أعيش في مجتمع يعمه السلام.
- كل الأطفال يعيشون في أمان ويشعرون بالبهجة.
- كل فرد يحصل على ما يكفيه من طعام.
- كل فرد يتوفر له مكان للعيش فيه.
- كل فرد يجد العمل الملائم له.
- كل فرد يشعر بقيمة ذاته.

استرجاع مشاعر الطفولة الكامنة داخل النفس

إن التفكير في اللعب هو أول ما يشغل بال الطفل في هذه الحياة، حيث ويجتاح الطفل شعور عميق بالحزن إذا ما نشأ في بيئة لا تسمح له باللعب. وينشأ العديد من الأطفال وهم لا يعرفون معنى الاعتماد على النفس، فهم في حاجة للاعتماد على والديهم والاستفسار منهم عن كل شيء؛ فلا

يستطيعون اتخاذ أي قرارات بمفردهم. وعلى العكس من ذلك، ينشأ أطفال آخرون ولديهم إحساس بالكمال الذي يشكل عبئًا لديهم لأنه غير مسموح لهم بارتكاب الخطأ. بمعنى آخر، يمكننا أن نقول إنهم غير مسموح لهم باكتساب خبرات الحياة من خلال التجربة والخطأ، وبالتالي يتولد لديهم إحساس بالخوف من اتخاذ أي قرار فيما بعد. ويترتب على هذه الأساليب من التربية اضطراب شخصية الطفل عندما يكبر.

لا أعتقد أن أسلوب التعليم في المدارس حاليًا يساعد الأطفال في بلورة شخصياتهم. فهو نظام قائم على المنافسة لدرجة كبيرة، ولذلك، فهو يشجع الطفل على أن يتكيف ويعمل وفق هذا النظام. وعلاوةً على ذلك، فإني أرى أن نظام وضع الاختبارات المدرسية يزعزع ثقة الأطفال في أنفسهم. فالتعامل مع الطفل ليس بالأمر اليسير لأنه قد تتوفر عدة عوامل تقتل في الطفل روح الإبداع، وتزرع داخله إحساسًا بعدم أهميته وقلة قيمته.

فإذا كنت قد عانيت في طفولتك معاناةً شديدةً، فإنك الآن ربما لا تزل ترفض إحساس الطفولة القاسية الكامن داخلك، وقد لا تدرك أن هذا الطفل الحزين لا يزال موجودًا داخلك مثل هذا الإحساس بالتعاسة الذي عشته يومًا وأنت طفل، بل إنه لا يزال يعذب نفسه بما مر به من تجارب. لكن عليك أن تدرك أن هذا الطفل الذي داخلك يحتاج لإعادة تأهيل،

ويحتاج للحب الذي طالما حرمت أنت منه، ولـن يوجـد مـن يمنحـه هـذا الحب سواك.

يستطيع أي إنسان منا أن يدرب نفسه جيدًا للتعامل مـع الطفـل الـذي داخله بأن يتحدث إليه وأن يسير في ذلك على نهج ثابت. وأنـا عـن نفسي أقوم بذلك، حيث أقوم بقضاء يـوم كامـل كـل أسـبوع مـع الطفلـة التـي بداخلي، أشعرها في هذا اليوم بالحنان وأدللها فيـه كثيـرًا. فعنـدما أسـتيقظ أقول لها: "أهلا بك يا صغيرتي. هذا هو يومنا الذي سنقضيه معًا، هيـا بنـا نخرج فإننا سنستمتع كثيرًا اليوم". وكل شيء أقوم به في هذا اليوم أشـارك فيه صغيرتي، حيث أتحدث معها جهـرًا، أو أناجيهـا سرًا وأناقـشها في كـل شيء نقوم به. أصف لها أيضًا مقدار جمالها، وكم هي فتاة ذكية، وأفصح عن مكنون حبي لها، وأسمعها كل ما كانت تتشوق لـسماعه وهـي طفلـة. وفي نهاية اليوم يغمرني إحساس بالبهجة لأني أسعدت تلك الطفلة التي داخلي.

تستطيع أنت أيضًا أن تبحث عن صورة لنفسك وأنت طفـل، وعنـدما تجدها تقوم بوضعها في مكان واضح ومن الممكن أن تضع حولها باقـة مـن الزهور. وكلما مررت بها تنظر إليها وتقول: "إنني أحبك، وسر وجودي في هذا المكان أن أشملك برعايتي". عندئذ، تكـون قـد أصـلحت مـا أفـسده الزمان في نفس هذا الطفل، فإذا أسعدت هذا الطفل سـتجد نفـسك أيـضًا سعيدًا.

تستطيع أيضًا أن تراسل الطفل الذي داخلك بأن تحضر ورقةً وقلمين ذا لونين مختلفين، ثم تكتب سؤالاً بيدك التي اعتدت الكتابة بها، ثـم تمسك القلم الثاني بيدك الأخرى، وتدع الطفـل الـذي داخلـك يكتـب الإجابـة. ولك أن تتخيل روعة تلك الطريقة التي ستمكنك من التواصـل مـع هـذا الطفل وستندهش من إجاباته عن أسئلتك.

تتوفر الآن كتب في الأسواق تتناول هذا الموضوع وتعرض كمية وفـيرة من التدريبات التي تمكنك من التواصل مع الطفل الذي داخلك وتعلمـك كيفية الحديث معه. فإذا كنـت عـلى اسـتعداد لإصـلاح نفـسك، فـستجد السبيل إلى ذلك ميسرًا.

وبإمكانك أن تحول كل ما تعرضت له في حياتك مـن أشـياء سـلبية إلى أمور ومحفزات إيجابية بأن تطلق العنان لحديثك مع نفسك ليكـون سلـسلة متصلةً من الأفكار الإيجابية التي ستساعدك في تقدير ذاتك. وأنـت بـذلك تكون كمن غرس بذرةً جديدةً تلزمها العناية حتـى تنمـو وتترعـرع لكـي تصبح نبتًا جميلاً.

معتقدات إيجابية تساهم في تقدير المرء لذاته

إنني شخص محبوب ومرغوب فيه.
إن والدايّ يحباني حبًا شديدًا.
إن والدايّ فخوران بي.
إن والداي يقومان بتشجيعي.
إنني أقدر ذاتي.
إنني شخص أتمتع بالذكاء.
إنني شخص مبدع وذو موهبة.
أنا دائمًا أتمتع بصحة جيدة.
أنا أتمتع أيضًا بصداقات عديدة.
إنني شخص جدير بالحب.
إن الناس يحبونني.
إنني أعرف كيف أحصل على المال.
إنني أستحق أن أدخر المال.
إنني شخص عطوف وأهتم بالآخرين.
إنني شخص رائع.
إنني أعرف كيف أعتني بنفسي.
إنني أحب هيئتي التي أبدو عليها.
إنني أهتم بجسدي.
إنني إنسان صالح.
أستحق أن أكون الأفضل.
أسامح أي شخص قد آذاني يومًا ما.
إنني متسامح مع نفسي.
إنني متقبل لنفسي كما هي.
كل شيء على ما يرام في حياتي.

الرضا عن النفس وعن الهيئة التي تبدو عليها

إنني لا أبالغ في تقدير نفسي ولكني لا أبخسها حقها. ولست مضطرًا لإثبات نفسي أمام أحد، فقد قمت بأدوار عديدة في حياتي، كل دور عشته منها بلغت فيه حد الكمال في ذلك الوقت. إنني مقتنع بنفسي كما هي الآن وأرى أنني شخصية مثالية، وأنني موجود في المكان المناسب والزمان المناسب. كما أنني أشعر بالرضا عن نفسي وأتمتع بشخصية مستقلة في هذه الحياة وأشعر بالرضا عن نفسي. إنني أحب نفسي اليوم أكثر من الأمس وأتعامل معها كما لو كانت تحظى بحب جارف من كل من حولها. إنني سعيد بنفسي وأشعر أني مثل الوردة التي تشع جمالاً وبهجةً. إنني أعيش على الحُب الذي سيوصلني للمجد والسعادة. وبقدر حبي لنفسي يزداد حبي للآخرين وبهذا الحب سنستطيع أن نصنع أجمل صورة يمكن أن يكون عليها هذا العالم. إن شعوري بالسعادة يجعلني أشعر بمثالية نفسي ومثالية تلك الحياة.

الفصل الثاني

المرأة في هذه الحياة

"إنني أشعر بقوتي كامرأة، ولست في حاجة للاعتماد على الرجل لأنني أستطيع أن أستقل بذاتي وأعتمد على نفسي في هذه الحياة."

(إن هذا الفصل موجه في المقام الأول للمرأة، لكن عليك أن تتذكر عزيزي الرجل أن المرأة كلما شعرت بقوتها أكثر، فإن حياتك ستتبدل للأفضل. كما أن كل ما يجري على النساء، يجري على الرجال. ما عليك إلا أن تستبدل كلمة "المرأة" بكلمة "الرجل"، مثلما فعلت النساء لسنوات.)

الفرصة متاحة لعمل وتعلم الكثير

إن الحياة لا تأتي دفعةً واحدةً، وإنما لكي نستفيد منها يجب أن تمـر بنـا في مراحل نكبر ونتطور خلالها، نتعلم فيهـا الحكمـة ونكتـسب منهـا الخـبرة. ولقد خضعت المرأة طويلاً لأهواء الرجل وأفكاره؛ فهو الذي يفرض عليها ماذا تفعل في الوقت الذي يحدده وبالكيفية التي يريـدها. وأنـا عـن نفـسي أتذكر وأنا طفلة صغيرة أنني كنت لا بد أن أتبع زوج أمي في كل شيء، وأن أسأله عما يجب عليّ فعله، بل وما يجب عليّ التفكير فيه أيضًا. لم يطلب أحـد مني فعل ذلك صراحةً ولكني اكتسبت هذا السلوك من أمـي التـي رأيتهـا تفعل ذلك؛ حيث تعلمت هي من أسلافها أن عليها أن تطيع الرجل طاعةً عمياء. ولذلك، تقبلت أمي هذا الوضع على أنه وضع طبيعي، وتبعتها أنـا في ذلك. ويعد ذلك مثالاً جيدًا على أننا نكتسب سلوكياتنا ولا نولد بها.

لقد استغرق الأمر مني وقتًا طويلاً لكي أدرك أن مثل هذا السلوك غـير طبيعي، وأنني كامرأة لا أستحق مثل هذا الوضع. وعندما بدأت أغير مـن تفكيري تدريجيًا لأخلص ذهني مما علق به من رواسب قديمة، بدأت حينئذ أشعر بقيمتي الحقيقية وباحترامي لذاتي. وفي ذلـك الوقـت، بـدأت أشـعر بتغيير يسري في حياتي، فلم أعد أحتاج لأن أعتمد على هؤلاء الرجال الذين طالما فرضـوا علـيّ سـيطرتهم وأوقعـوا بي أذاهـم. فـشعور المـرأة بقيمتهـا واحترامها لذاتها هو أهم ما تمتلكه في هذه الحيـاة. فـإذا لم يكـن لـديها هـذا الشعور، فعليها أن تنميه بداخلها. فإذا ما قوي هـذا الـشعور لـديها، فلـن

تقبل بعد ذلك وضعًا مهينًا، فالمرأة لا تقبل هذا الوضع إلا إذا شعرت بأنها لا قيمة لها ولا خير مرجو منها.

مهما كانت البيئة التي نشأنا فيها، ومهما كان الأذى الذي تعرضنا له ونحن صغار، نستطيع اليوم أن نحب أنفسنا ونشعرها بقدرها. وبإمكاننا كنساء وأمهات أن ننمي بداخلنا الشعور بقيمة الذات، وبالتالي سينتقل هذا الشعور تلقائيًا داخل نفوس أطفالنا. وحينئذ لن تسمح بناتنا لأي فرد بأن يسيء استغلالهن، وسيقدم أبناؤنا الاحترام لأي فرد بما في ذلك النساء في حياتهم. فكما قلنا آنفًا، إن كل ولد لم يولد بطبعه مجرمًا وكل بنت لم تولد ضحيةً أو ينقصها الإحساس باحترام ذاتها؛ فكل هذا سلوك مكتسب. فنحن من يعلم الطفل أن يكون مجرمًا أو أن يقبل أن يكون ضحيةً. فإذا أردنا أن يتبادل أفراد المجتمع احترام بعضهم البعض، فعلينا أن نهذب أطفالنا أولاً وأن نزرع داخلهم الشعور باحترام الذات. وعندئذ فقط سيقدر الرجال والنساء بعضهم البعض.

تكامل الأدوار بين النساء والرجال

إن النهوض بشأن المرأة لا يعني الإقلال من قيمة الرجل. فعنف الرجال مثله في السوء مثل بعض الأفعال السيئة التي تقوم بها النساء. كما أن جلد الذات مضيعة للوقت، ونحن لا نريد أن ندخل في تلك الدائرة المغلقة لأننا لو دخلنا فيها، فلن نخطو خطوةً واحدةً للأمام. وشعورنا باللوم تجاه أنفسنا وتجاه الرجال الذين آذونا لن يعالج الموقف، بل لن

يشعرنا إلا بالعجز لأن اللوم دائمًا هو فعل العاجز. وأفضل شيء نقدمه للرجال هو ألا نقبل بأن نكون ضحايا بعد ذلك أبدًا وأن تتوحد جهودنا معًا ويشعر كل منا الآخر بقيمته. نريد أن تنطلق أفعالنا من منطلق الحب وأن نقدم هذا الحب لكل من يريده في هذا العالم. فإذا فعلنا هذا، سنحقق المعجزات وستتغير صورة هذا العالم لتكون على نحو أفضل.

إن هذا الفصل، كما ذكرت آنفًا، موجه في المقام الأول للنساء، لكن بإمكان الرجال الاستفادة منه كثيرًا لأن ما يصلح للنساء يصلح للرجال. وتحتاج المرأة أن تعرف حق المعرفة أنها ليست مواطنًا من الدرجة الثانية؛ فهذه خرافة روجتها وآمنت بها فئات معينة من المجتمع. لكن ليس لنا أن نؤمن بهذا الهراء لأن النفس البشرية نفس واحدة لا تعرف طبقات ولا تتحدد بجنس. أعرف أنه عندما قامت الحركات النسائية، أطلقت النساء مشاعر الغضب بسبب ما فُرض عليهن من ظلم، وألقين اللوم على الرجال في كل ما تعرضن له. لكن هذا إن صلح بعض الوقت فلن يصلح طول الوقت، لأن النساء في تلك الفترة كن يحاولن التنفيس عما بداخلهن، وبإمكاننا أن نعد هذا نوعًا من العلاج. فإنك عندما تذهب لطبيب نفسي لكي يعالجك مما تعرضت له من آلام في طفولتك مثلاً، فأنت تحتاج أن تعبر عن تلك المشاعر أولاً قبل أن تبدأ مرحلة العلاج. وهذا بالضبط ما حدث مع النساء، لأنه إذا تعرضت جماعة من البشر لفترة طويلة من الكبت والإحباط، فإنهم سيتجاوزون كل حد عندما يمارسون حريتهم لأول مرة.

أرى أن روسيا الآن خير مثال يعبر عن تلك الظاهرة؛ فلقد عاش أفـراد هذا الشعب لسنوات طوال تحت وطأة الخوف والكبت الـذي جـاوز كـل حد، ولك أن تتخيل الآن مقـدار مـا ترسـب في نفـوس هـؤلاء مـن ظلـم وغضب. وعندما حصلت تلك البلد على حريتها بـين عـشية وضـحاها، لم يفعل أحد أي شيء لتخفيف آلام هذا الشعب. ولذلك، فـإن مـا نـراه مـن فوضى تجتاح روسيا الآن يعد أمرًا طبيعيًا إذا مـا أخـذنا تلـك الظـروف في الاعتبار؛ حيث لم يتعلم أفراد هذا الشعب كيف يهتم كل منهم بـالآخر ولا كيف يحبون أنفسهم لأنه لا يوجد نصب أعينهم مثال يُحتذى به. وأنـا أرى أن هذا الشعب بكل أفراده يحتاج لفترة طويلة من العلاج للتخفيـف ممـا ألمّ بنفوسهم من أحزان وأوجاع.

على الرغم من كل ما تعرض له هذا الشعب، فإنه عندما أُعطي الفرصة للتنفيس عن غضبه، بدأت الأوضاع تميل للاعتدال. وهذا بالضبط نفس ما يحدث مع المرأة الآن. فهي الآن في مرحلة التخلص مـن مـشاعر الغـضب واللوم والعجز والإحساس بكونها ضحية. وقـد آن الأوان لهـا أن تعـترف بقوتها، وأن يكون أمرها بيدها لتتحقق المساواة التي تحلم وتنادي بها.

إذا ما تعلمت كيف تتولى أمورها بشكل إيجـابي وكيـف تـشعر بقيمتهـا وباحترامها لذاتها، فستتغير حياة كل من في هذا العالم بما في ذلـك الرجـال، وسنكون حينئذ قد بدأنا السير على الدرب الصحيح؛ حيث سيتبادل النساء والرجال الحب والاحترام فيما بينهم وسيقدر كل منهم الآخر. وسيعلم كل منا أن بإمكانه فعل الكثير ليحقق الخير لنفسه وللآخرين؛ فيحيا الجميـع في سعادة وسلام.

كيفية إحداث التغيير

طالما رغبت النساء في أن تكون لهن اليد العليا في إدارة شـئون حيـاتهن. وقد أتيحت الفرصة لكل منا الآن ليحقق ما يريد. أعرف أن المـساواة بـين الرجل والمرأة لم تتحقق كاملةً في مجال العمل والقانون وأننا ما زلنـا نـوطّن أنفسنا على قبول ما يقضي به هذا القانون الذي وضع أساسًا لحمايـة حقـوق الرجال في المقام الأول.

أود أن أدعو المرأة لتبدأ حملةً قويةً تطلب فيها تعـديل القـوانين وإعـادة صياغتها لتتحقق المساواة بينها وبين الرجل في هذا الشأن. فالمرأة لديها قـوة جبارة لفعل أي شيء إذا ما تحمست له. فبفضل مشاركتها السياسية تغيرت مصائر كثير من الزعماء. إننا نريد فقط مـن يـذكرنا بقوتنـا وخاصـةً قوتنـا الجماعية. فالنساء بإمكانهن فعل الكثير إذا مـا توحـدت جهـودهن لخدمـة هدف واحد. فمنذ خمس وسبعين سنة مضت، شنت المـرأة حمـلات كثـيرةً للمطالبة بحقها في الانتخاب وقد تحقق لها الآن ما أرادت.

يجب أن نتذكر أننا منذ زمن قد قطعنا شوطًا كبيرًا في طريق طويل يجـب أن نكمله. كل ما في الأمر أننا نمر الآن بمنعطف جديد في هذا الطريق. وما زال أمامنا الكثير لنفعله والكثـير لنتعلمـه. فـنحن الآن نحـارب في جبهـة جديدة هي جبهة الحرية ونحتاج أفكارًا جديدةً مبتكرةً لنـتمكن مـن إيجـاد حل للمشاكل التي تواجه جميع النساء.

الفرص متاحة ولا حدود لها

منذ قرن مضى، كانت المرأة التي تعيش بمفردها لا تـتمكن مـن العـيش إلا بالعمل كخادمة لدى الغير وبأجر غير ثابت. فلا مكانة لها في المجتمع ولا رأي في شيء وكان عليها أن تقبل الحياة كما وجدتها. وفي حقيقة الأمـر، إن المـرأة في تلك الأيام كانت في حاجة للاعتماد على الرجل لتكتمل بـه حياتهـا أو لتـتمكن فقط من الاستمرار في هذه الحياة. وحتى خمسين عامًا مضت، كانت المرأة غـير المتزوجة لديها من الفرص والاختيارات القليل جدًا.

أما اليوم، فالباب مفتوح على مصراعيه أمام المرأة والفرص متاحة لها بلا حدود، حيث تستطيع أن تحقق وتصل إلى مـا تريـد طالمـا تؤهلهـا ملكاتهـا للقيام بذلك. فبإمكانها اليوم أن تسافر إلى المكـان الـذي تريـده وأن تختـار العمل الملائم لها وأن تدير شئون حياتها كما يحلو لها. كما تـستطيع أيـضًا أن تُكوّن صداقات عديدة وأن توطد علاقتهـا بـالآخرين وأن تنمـي داخلهـا الشعور بقيمتها كامرأة. وبإمكانها أن ترتقي في الحياة كما تريد وأن يكون لها أسلوبها الخاص في الحياة.

من الأمور التي تبعث على الأسى شعور كثير من النساء بحـزن عميـق إذا لم يجدن شريك الحياة الذي يقف بجـانبهن ويقـدم لهـن الـدعم في هــذه الحياة، مع أنه ليست هناك حاجة لشعور المـرأة بـالنقص لهـذا الأمـر. فـإذا وجدت شريك الحياة المناسب، فقد تحقق لها ما أرادت. وإن لم تجده، عليهـا

أن تحاول الاعتماد على نفسها. إننا عندما نبحث عـن الحـب، نـدعي أننـا لم نجده مع أنه موجود بداخلنا. ولن يستطيع أي أحد أن يمنحنا الحب الـذي يمكننا أن نمنحه لأنفسنا. والذي إن منحناه لأنفسنا، لا يكون بمقدور أحد أن ينتزعه منا. علينا أن نكف عن استجداء الحب من غير أهله. فمحاولات المرأة الدءوبة للبحث عن شريك لها في الحيـاة علامـة غـير صـحية، حيـث تجعلها في حالة من الاضطراب، كما أن ذلك يعكس إحساسها بالنقص.

إن المرأة إذا لم تجد شريك الحياة المناسب يعتريها إحساس كبـير بـالخوف وتتزعزع ثقتها بنفسها. وهذا الأمر يشكل ضغوطًا كبيرةً عليها حتى يـصل الأمر للدرجة التي تضطر فيها الكثير من النساء في الاستمرار في علاقـات مع أزواج يهدرون كرامتهن. ونحن لسنا مضطرين لأن نفعل ذلك بأنفسنا.

نحن لا نريد أن نمكّن الإحساس بـالألم والمعانـاة مـن أن يـسيطر عـلى حياتنا، ولسنا في حاجة للإحساس بالوحدة والتعاسة. فهذه كلها بدائل تتم باختيارنا ونحن نريد أن نختار بدائل جديدة تدفعنا للأمام في مسيرة الحياة. حقًا، لقد قمنا ببرمجة أنفسنا على أن نتقبل ونخضع للفرص المحدودة المهيأة لنا، ولكن ذلك كان في الماضي. فعلينا أن نتـذكر أن عنـصر القـوة لـدينا لا يكون إلا في اللحظة الحاضرة، وبإمكاننا الآن أن نجد آفاقًا جديدةً لأنفـسنا في الحياة، وعلينا ألا نضيع الوقت الذي يعد هبةً ومنحةً كبـيرةً لنـا في هـذه الحياة.

إن المرأة نصف المجتمع وبإمكانها أن تحقق كـل مـا تـصبو إليـه في هـذه الحياة وقد آن الأوان لأن يكون ذلك أمرًا واقعًا. فيجـب ألا نـدع الفرصـة للغضب أو للشعور بأننا ضحايا في أن يزعزع ثقتنا بأنفسنا فينفلـت الزمـام من أيدينا، ونسمح للغير أن يسيطر على حياتنا. ليس الرجال الـسبب في أن نكون ضحايا ولكننا نحن من تـسبب في ذلـك عنـدما تخلينـا عـن إرادتنـا وحريتنا. فالرجال في حياتنا مرآة تعكس ما نعتقده عن أنفـسنا. لـذا، فإننـا دائمًا ما ننظر للآخرين لكي نشعر بالحب والتواصل مع أنهم ليسوا إلا مرآة تعكس علاقتنا بأنفسنا. ولذلك، فإننا نحتاج حقًا أن نحسن علاقتنا بأنفسنا التي هي أهم علاقة لنا في هذه الحياة والتي ستدفعنا للأمام. إننـي أريـد أن أكرس معظم كتابي هذا لمساعدة المرأة في استغلال قوتهـا وملكاتهـا بـشكل إيجابي.

أهمية تقدير المرء لذاته

إننا نحتاج أن نعترف بأن الحب في حياتنا يبدأ من حبنا لأنفـسنا. فـنحن غالبًا ما نريد شريك حياة لحل مشاكلنا؛ سـواء أكـان هـذا الـشريك أبًـا أم صديقًا أم زوجًا. وقد آن الأوان لكل امرأة منا لأن تستقل بـذاتها وترتقـي بنفسها في الحياة، ونستطيع أن نفعل ذلك بأن نبدأ بتحديـد المعوقـات التـي منعتنا من التقدم ومن تحقيق كل ما بإمكاننا فعله في هذه الحيـاة، ثـم لننظـر لأنفسنا بعين الرحمـة؛ فـلا داعـي أبـدًا للمبالغـة في انتقادهـا لنـتمكن مـن

التخلص من تلك المعوقات ونبدأ مرحلة التغيير بعد ذلك. أعلـم أن كثـيرًا من تلك المعوقات هي معوقات ذاتية تأثرنا بها في طفولتنا، لكن لنتجاوزها الآن ولنعترف أن لدينا الرغبة في أن نتعلم كيـف نحـب أنفـسنا. علينـا أن ننمي في أنفسنا بعد ذلك بعض الأفكار الإيجابية التي سردتها لك فيما يلي في صورة توجيهات وأنهيت كل مجموعة منها بأحد المعتقدات الإيجابيـة التـي عليك أن تؤصليها داخلك:

- **عليك أن تكفي عن كل أشكال النقد.**

إن النقد عمل غير مجدٍ فلا طائل من ورائه لأنه لن يمكنك من تحقيق أي شيء إيجابي في هـذه الحيـاة. فـلا تنتقـدي نفـسك وارفعـي عـن كاهلك هذا العبء الآن ولا تنتقدي الآخـرين أيـضًا، لأن العيـوب التي نراها في الآخرين ما هي إلا مرآة لعيوبنا الذاتية. كما أن تصورك السلبي هذا عن الآخرين سيكون أحد أهم الأسباب التي سـتعيقك عن التقدم في حياتك. ونحن عنـدما نحكـم، يجـب أن نحكـم عـلى أنفـسنا فقـط ونـدع الآخـرين وشـأنهم. أدعـوكي الآن أن تؤصـلي بداخلك المعتقد الإيجابي التالي: إننـي أحـب نفـسي وأشـعر بكامـل الرضا عنها.

- **لا ترهبي ذاتك.**

نريد جميعًا أن نكف أنفسنا عن هذا الفعـل؛ لأننـا كثـيرًا مـا نرهـب أنفسنا بأفكارنا. فنحن نستطيع أن نركز تفكيرنا عـلى شيء واحـد في

بعض الأحيان، لذا، علينا أن نحاول الآن أن نركز تفكيرنا على المعتقدات الإيجابية. وعندما نتبع هذه المعتقدات الإيجابية في حياتنا، فسوف تتغير إلى الأفضل. فإذا استطعتي أن تمتنعي عن إرهاب نفسك، فلتقومي على الفور بتأصيل المعتقد التالي: لا حاجة لي الآن إلي إرهاب ذاتي التي هي تجسيد لكل ما هو رائع وجميل في هذه الحياة. سأعيش حياتي وسأستمتع بكل ما فيها من الآن فصاعدًا.

- **قومي بتوطيد علاقتك مع نفسك.**

نحن نلتزم في علاقاتنا مع الآخرين لكن هذا كثيرًا ما يؤثر على علاقتنا بأنفسنا، فلا نفكر فيها إلا بين الحين والآخر. ولهذا فإنني أدعوكي الآن لأن تهتمي بذاتك وأن تحبي نفسك وأن تغرسي هذا الحب في قلبك وروحك، ثم تؤصلي داخلك هذا المعتقد: إنني أهتم بنفسي وأعتني بها كثيرًا.

- **اغرسي داخلك الإحساس بأنك شخصية جديرة بالحب.**

أشعري نفسك بالتقدير والاحترام وامنحيها الحب، فبمقدار حبك لها، يزداد شعورك بحب الآخرين لك. إن قانون الحب يتطلب منك أن تركزي على ما تحبين أكثر من تركيزك على ما لا تحبين. فليكن تركيزك على حبك لنفسك ثم لتؤصلي داخلك هذا المعتقد: إنني أحب نفسي كل الحب من الآن.

- **اعتني بمظهرك.**

إن مظهرك جدير بالرعاية والاهتمام. فإذا أردت حياةً طويلةً تملؤها الحيوية والنشاط، فلتعتني بنفسك من الآن، ولتهتمي بنفسك ظاهرًا وباطنًا ليكون مظهرك جميلاً وإحساسك جميلاً. وسيساعدك في تحقيق هذا الأمر الاهتمام بالتغذية السليمة وممارسة التدريبات الرياضية لكي تتمتعي بالصحة والرشاقة لآخر يوم في حياتك الجميلة. أدعوك الآن أن توصلي داخلك المعتقد الآتي: إنني أتمتع بالصحة وأشعر بالسعادة.

- **علمي نفسك بنفسك.**

إننا غالبًا ما نشكو بأننا لسنا على دراية ببعض الأمور أو أننا لا ندري كيفية التصرف فيها أو التعامل معها. لكن عليك أن تقنعي نفسك أنك شخص يتمتع بالذكاء وأنه بإمكانك أن تتعلمي؛ حيث تتوفر الكتب والدورات التدريبية والشرائط التعليمية في كل مكان. وإذا لم يتوفر لديك المال الكافي لذلك، فبإمكانك التوجه إلى المكتبات. ولتدركي أنه ينبغي علينا أن نتعلم لآخر يوم لنا في الحياة. وإليك هذا المعتقد الإيجابي: إنني دائمًا أسعى للتعلم والمضي قدمًا في هذه الحياة.

- **ابني لنفسك مستقبلاً ماديًا.**

إن كل امرأة لها الحق في أن تعمل وتكسب وأن يكون لها أموالها الخاصة. وهذا اعتقاد من الأهمية بمكان في حياة كل منا لأنه جزء من شعور المرء بقيمته. علينا أن نبدأ ولو على نطاق محدود، لكن المهم أن نبدأ والأهم هو أن نستمر في ذلك. وإليك بعض المعتقدات الإيجابية

ذات الأهمية التي يتعين عليّ ذكرها في هذا المقام مثل: إنني أسعى دائمًا لزيادة دخلي. إنني أحقق الكثير من المكاسب أينما كنت.

- **عليك تنمية الجانب الإبداعي داخلك.**

إن الإبداع يكون في أي شيء يشعرك بالرضا عن نفسك وعما تقومين بإنجازه في الحياة من أبسط الأمور لأعقدها. كل ما عليك هو أن توفري لنفسك بعض الوقت لكي تعبري عن وجودك وتمارسي بعض الأنشطة الإبداعية. فإذا كان الوقت لديك محدودًا بأن كان لديك ـ على سبيل المثال ـ أطفال صغار، فيمكنك اللجوء لصديقة لك لتساعدك في هذا الأمر والعكس أيضًا صحيح، لأن كلاً منكما تستحق هذا الوقت لكي تنمي داخلها طاقاتها الإبداعية التي ستشعرها بقيمتها. تستطيعين بعد ذلك أن توصلي داخلك هذا المعتقد: إنني دائمًا ما أجد الوقت الكافي لكي أخرج طاقاتي الإبداعية.

- **اجعلي الإحساس بالبهجة والسعادة محورًا لحياتك.**

إن الشعور بالبهجة والسعادة هو شعور داخلي، وهو إحساس يجب ألا ينفصل عنك. فعليك أن تتأكدي من أنك تتواصلين مع هذا الإحساس وتشعرين به، فلتجعلي حياتك قائمةً عليه. والمعتقد الآتي يعد مفيدًا لك أن تكرريه يوميًا: إن الشعور بالبهجة والسعادة هو محور حياتي.

- **عليك بحسن الأخلاق وتنمية الجانب الروحاني داخلك.**

تلعب التربية والقيم والمبادئ التي ينشأ عليها الإنسان دورًا كبيـرًا في حياته لأنها هي التي ستشكل فكره بعد ذلك. لكن عليك أن تعي أن تلك القيـم قد غُرست داخلك ولم يكن لديك أي اختيار. لكنك الآن وقد وصلت لسن الإدراك، يجب أن يكون لك دورك في تنمية تلـك القيم وأن تتواصلي مع مواطن الحكمة الكامنة داخلـك. سيـساعدك في تحقيق هذا أن تختلي بنفسك بعض الوقـت لأن وقـت الخلـوة مـن الأوقات التي لها طابع خاص في حياة المرء، فهي كـما تنمـي الجانـب الروحي داخله تنمي أيضًا إحساسه بذاته. وهذا التواصـل الـداخلي مع الذات هو أهم شيء في حياة المرء على الإطلاق. امنحـي نفـسك الوقت لمزيد من التأمل، ثـم عليـك بهـذا المعتقـد: إن الحكمـة التـي داخلي تهديني طريق الصواب، وحسن أخلاقي يساعدني في تحقيق ما أصبو إليه.

إن هذه التوجيهات ستساعدك في تغيير حياتك للأفضل. ولـك الحريـة الآن في أن تغرسيها داخلك عن طريق كتابتها وقراءتها مـرةً كـل يـوم لمـدة شهر أو اثنين أو كما يحلو لك إلى أن تصبح جزءًا من حياتك.

أنواع مختلفة من الحب

إن كثيرًا من النساء قد حرمن من نعمة الإنجـاب في هـذه الحيـاة. وأنـا أدعو كل امرأة حرمت مـن هـذه النعمـة أن تـشعر بالرضـا والقناعـة وألا يسيطر عليها الشعور بالنقص لعـدم وجـود طفـل في حياتهـا. وذلـك لأني

أؤمن بأن لكل شيء سببًا في هذه الحياة. فحرمانك من نعمة ما قد يكون سببًا لتمتعك بنعمة أكبر تحققين من خلالها المزيد في هذه الحياة. فإذا كنت تحترقين شوقًا لإنجاب طفل وتشعرين بالحرمان، فلن أمنعك من الحزن على هذا الأمر. لكن إياك أن تدعي الحزن يعيق مسيرتك في الحياة. فلتواصلي حياتك ولتؤصلي داخلك هذا المعتقد: أنا أعلم أن حياتي لا ينقصها شيء، كما أنني راضية كل الرضا عن كل ما مررت به من تجارب.

إنني أعتقد أن كل امرأة عليها أن تبتعد عن إجراء عمليات الإخصاب الصناعي، لأنها إن قُدر لها أن تكون أمًا فسوف تصبح كذلك، وإن لم يقدر لها ذلك فلتعلم أن لذلك سبب عليها أن تقبله وترضى به وتواصل مسيرتها في الحياة. ثم لا تجعل الحياة تقف بها عند هذا الحد، لا سيما وأن تلك العمليات مكلفة للغاية ونتائجها غير مؤكدة فضلاً عن خطورتها الشديدة التي بدأنا نسمع عنها مؤخرًا، حيث علمنا أن إحدى السيدات قامت بإجراء تلك العملية أربعين مرةً متحملةً تكلفتها الباهظة، ومع ذلك باءت كل محاولاتها بالفشل حيث لم تتمكن من الحمل بل وأصيبت بمرض نقص المناعة ـ الإيدز ـ وتسببت في إصابة غيرها بهذا المرض.

إنني أدعو كل امرأة ألا تترك جسدها للأطباء ليكون حقلاً للتجارب. فلجوئها لوسائل غير طبيعية للتغيير من طبيعة جسدها سيكون سببًا للمتاعب لها لأن جسدها غير مؤهل لذلك الأمر ولن يتكيف معه. فهي بذلك تبحث عن المشاكل. وعلى كل امرأة أيضًا أن تفكر في خطورة

عمليات التجميل وما شابه ذلك. فعليها أن تفكر في الأمر مليًا وأن تـدرك أن سعادتها الحقيقية تكمن في رضاها بطبيعتها كما هي.

وأنا عن نفسي كنت أعيش مع أطفالي لفترة كبيرة من حياتي. أما في هذه المرحلة، فقد استقلوا بحياتهم، وأصبحت أعيش وحيدة. ومع ذلـك، فأنـا مستمعة بحياتي وراضية عنها كل الرضا، ولا أشعر أن هناك شيئًا ينقصني. ولذلك، فأنا أدعو كل امرأة تريد أن تشبع غريزة الأمومة لـديها أن تبحـث عن طفل يتيم تكفله أو تقوم برعاية المـسنات فهـذا سيعوضـها كثـيرًا عـما حرمت منه. وبإمكانها أيضًا أن تملأ وقت فراغها برعاية الحيوانات الأليفة.

هناك الكثير من الأمهات اللائي يكافحن بمفردهن في تربيـة أطفـالهن، وكم هي مهمة عسيرة أن تقوم أم بمفردها بذلك. ولهذا، فإنني أحيـي كـل امرأة تخوض مثل تلك التجربة لأن مثل تلك المرأة بحـق هـي مـن تعـرف معنى المعاناة.

لكن ليس معنى ذلك أني أطلب من كل امرأة أن تكون ذات قوة خارقة أو أن تكون حتى أمًا مثاليةً. إن ما ينبغي عليها فعله هـو اكتـساب وتنميـة مهارات الأمومة داخلها بالاستعانة بالكتـب المفيـدة في هـذا المجـال التـي أصبحت متاحةً ومتـوفرةً الآن. فكـل أم محبـة تـستطيع أن تـربي أولادهـا ليكونوا مثالاً لما تريده هي في أصدقائها وستنـشئ بـذلك أطفـالاً يحققـون النجاح ولديهم القناعة الذاتية بأنفسهم، وتلك القناعة هي التي ستشعرهم بالسلام الداخلي. أعتقد أن أفضل شيء نقدمه لأطفالنا هو أن نـتعلم كيـف

نحب أنفسنا لأن الطفل يتعلم من القدوة التي أمامه. وعندئـذ، سـتحققين السعادة لك ولهم.

أعلم أنه لأمر عسير على المرأة أن تقوم بتربية طفل بمفردها. ومع هـذا، فالأمر لا يخلو من بعض النواحي الإيجابية؛ حيث ستتاح لها بذلك الفرصة في أن تُنشىء أبناءها ليصبحوا رجالاً بالصورة التي تريدها. فكثيرًا ما تشكو النساء من تصرفات بعض الرجال مع أنهن اللائـي يقمـن بتربيـة أبنـائهن. فاللوم حينئذ لن يفيد وهو مضيعة للجهد والطاقة، فهو شكل مـن أشـكال الضعف. فإذا ما أرادت المـرأة مـن الرجـل أن يكـون محبًـا عطوفًـا حنونًـا ويشعرها بأنوثتها وقيمتها، فالأمر بيدها وحدها في أن يكـون لهـا مـا تريـد لأنها هي التي تقوم بتربية هؤلاء الرجال حين كانوا صغارًا.

وعلى كل امرأة انفصل عنها زوجها لأي سبب أن تـدرك ـ عـلى الـرغم من أي شيء ـ أنها أم وأن زوجها أب لأطفالها. فينبغـي ألا تـشوه صـورته أمامهم لكي لا يتولد لديهم الإحساس بأن الـزواج سـاحة للـصراع، لأن الأم هي التي لها ـ دون سواها ـ أكبر التأثير على أولادها. فـإذا آمنـت كـل امرأة بهذه الرسالة، سيصبح لدينا رجال يتحلـون بالـصفات التي نريـدها فيهم وذلك خلال مدة قصيرة لن تتعدى جيلاً واحدًا.

دعونا نطرح على أنفسنا الآن بعض الأسئلة التـي إذا كانـت كـل امـرأة صريحة مع نفسها في الإجابة عنها، فـإن هـذه الإجابـات ستـشكل وجهـةً جديدةً لها في الحياة:

- كيف أستغل الوقت المتاح لي الآن لأجعل حياتي في أحسن حال؟
- ما الأشياء التي أريدها من الرجل؟
- ما الذي أعتقد أني أحتاجه من الرجل؟
- كيف لي أن أقوم بنفسي بما أحتاجه منه؟ (لا يجب أن تنتظر المرأة أن يقوم الرجل لها بكل شيء فهذا يعد عبئًا كبيرًا عليه.)
- ما الذي يرضيني في هذه الحياة؟ وكيف لي أن أحققه لنفسي؟
- ما حجتي إذا أتيحت لي الفرصة ولم أحقق ما أريد؟
- إذا لم أستطع الزواج ولم يكن هناك رجل يساندني في الحياة ، هل أشعر بالنقص وأدمر حياتي لذلك، أم أفكر في أن أحقق لنفسي حياةً جديدةً رائعةً تكون نبراسًا لغيري من النساء؟
- ما الذي بإمكاني أن أقدمه في هذه الحياة؟ وما هدفي فيها؟ وما الذي استفدته منها؟ وما الذي أستطيع أن أقدمه لغيري فيها؟
- كيف لي أن أتصالح مع الحياة؟

عليكِ أن تتذكري أن أي تغيير إيجابي في تفكيرك ولو بسيط جدًا، سيكون له أكبر الأثر في حل أي مشكلة تواجهك مهما كبرت. وإذا اتخذت الوجهة الصحيحة لك في الحياة، ستقبل عليك الحياة بوجهها الجميل.

استكشاف المرأة لقدراتها الكامنة بداخلها

إن السؤال الذي على المرأة أن تطرحه على نفسها في هذا المقام هو: كيف لي أن أستقل بذاتي وأعتمد على نفسي في هذه الحياة؟ على الرغم من أن هـذا الأمر يثير المخاوف لدى الكثير من النسـاء، فإننـا يجـب أن نعـترف بتلـك المخاوف لنستطيع التغلب عليها، وعلى المرأة أن تستعين في هـذا الأمـر بـما كتبه الخبراء في هذا المجال.

أحد هذه الكتب يتناول تلك الفكرة بوضوح، ويطرح جميـع الخيـارات والفرص المتاحة لدى المرأة التي تعيش بمفردها. حيث يطرح الكتاب فكرة أن كل امرأة تقريبًا معرضة لأن تعيش بمفردها في إحـدى مراحـل حياتهـا لأسباب تقتضي ذلك كأن يتوفى عنها زوجها أو تنفصل عنه إلى غـير ذلـك من أسباب. ويعرض الكتاب أيضًا فكرة أن كـل عـروس عليهـا أن تـسأل نفسها قبل أن تفكر في إنجاب أطفال فيما إذا كان لـديها الاسـتعداد للقيـام بأمر هؤلاء الأطفال بمفردها أم لا. وعلى نفس المنوال، يجب على كل امرأة متزوجة أن تسأل نفسها فيما إذا كان لديها الاستعداد للاعـتماد عـلى نفـسها وتربية أطفالها بمفردها إذا ما اضطرتها الظروف لذلك أم لا.

من هذه الكتب أيضًا كتاب يطرح فكرة أننا يجب أن نغير مفاهيمنا تجـاه المرأة التي اضطرتها الظروف للعيش بمفردها، وأن ننظر للأمور من منظور أوسع. ونحن كنساء علينا ـ إذا مـا ألمـت بنـا الظـروف القاسـية ـ أن نبـدأ مرحلةً جديدةً من حياتنا نعتمد فيها على أنفسنا، بحيث نعمل عـلى تطـوير فكر المجتمع ونكون للغير مثالاً يحتذى به.

أشعر أن كل امرأة أصبحت مثالاً يحتذى به الآن. وذلك لأن من سبقونا قد بدأن المحاولة وتحملن المخاطرة وعشن الشعور بالوحدة والخوف وعانين الفقر والحرمان وقاسين الصعاب، ليوفرن المطعم ويجدن المأوى ويكفلن لأنفسهن الأمان. وكان عليهن إذا ما غاب الزوج أو فقدنه أن يدافعن عن أنفسهن وعن أطفالهن وأن يوفرن لأنفسهن سبل العيش، فوضعن بذلك الأساس لحماية هذا البلد واستقراره. أما اليوم، فإن كل امرأة رائدة هي أنا وأنت، وكل الأبواب مفتوحة أمامنا الآن لنحقق ما نريد ولنحقق المساواة بين الرجل والمرأة وأن نترك أثرًا ظاهرًا وبصمةً واضحةً في أي مجال ندخله.

إن كل امرأة عليها أن تسعى اليوم لإثبات ذاتها منذ لحظة وصولها لسن النضج والإدراك، فحال المرأة اليوم أفضل بكثير مما مضى، بل هي في ذروة مجدها اليوم. لذا، فقد آن الأوان أن نصنع قراراتنا بأيدينا، فالمتاح أمامنا كثير وأكبر بكثير مما قد نفكر فيه أو مما نكون قد مررنا به في حياتنا اليوم، الأمر الذي لم يتح للمرأة من قبل. إنني أعتقد أن الوقت قد حان لأن تتوحد جهود النساء لتغيير الحياة للأفضل. وهذا التغيير سينعكس بدوره بشكل إيجابي على الرجال. وذلك لأن المرأة حينما تشعر بالسعادة والرضا، تنعكس تلك السعادة بشكل رائع في حياتها سواء أكانت مع زوجها أم مع زملائها في العمل أم مع كل المحيطين بها والمتعاملين معها. وسيشعر الرجال بكل تأكيد بالسعادة والراحة مع رفقائهم في هذه الحياة. فنحن نريد أن نكمل بعضنا البعض ويحقق كل منا الرفاهية للآخر.

إننا نريد أن نصنع للمرأة شيئًا نسمّيه "دليل كل امرأة نحو حياة ناجحة"، لا ليكون فقط دليلاً تتمكن به المرأة من الاستمرار في الحياة، بل ليكون أيضًا هاديًا يمكّنها من تحقيق أقصى ما تستطيعه فيها، وأن تكون آفاق الحياة أمامها أوسع وأرحب. فإننا إذا أشعرنا أي إنسان بخيبة الأمل، سينعكس المردود السلبي لذلك علينا بشكل أو بآخر. أما إذا منحناه الثقة ودفعناه للأمام، فستقبل علينا الحياة بكل ما فيها ومن فيها، فالحياة شديدة التسامح. لذا، فإن الحياة تحتاج منا أن نتسامح مع أنفسنا وأن نتسامح مع الآخرين.

إن رغبة المرأة في إيجاد شريك الحياة المناسب يجب أن يكون اهتمامًا واحدًا فقط من وسط قائمة طويلة من اهتماماتها. فإذا كانت المرأة وحيدة، فلا يجب أن تدور كل حياتها في فلك البحث عن رجل؛ فإن لم تجده فلا تدع الحياة تتوقف بها عند هذا الحد. وعليها أن تجد من اهتماماتها بديلاً لذلك لئلا تفقد بشيء واحد كل شيء.

لا جدال في أن الرجل يمثل جزءًا كبيرًا من حياة المرأة. لكن المرأة التي تسعى لأن تكون ندًا للرجل هي امرأة يعوزها الطموح وينقصها الإحساس بذاتها وبقيمتها. فالمرأة لا تحتاج أن تكون شبيهًا بأحد ولا ندًا له، بل تحتاج لأن تكون نفسها.

وقد ذكرت إحدى المؤلفات أن كل امرأة قبل أن تتزوج أو تخرج للحياة العملية عليها أن تدرك أن هدف كل امرأة ليس منافسة الرجال ولا مباراتهم، بل أن تشعر بأنها إنسان كامل لا ينقصه شيء، وبأن تتمتع بكافة الحقوق والامتيازات والصلاحيات التي يتمتع بها أي مواطن، وفوق كل ذلك تسعد بكونها امرأة.

نريد أن نكتشف الطاقات الكامنة داخلنا والتي تربطنا بهذا الكون. فهذا الجوهر المكنون داخلنا مليء بالحكمة والسلام والحب والسعادة. وهذا ليس كل شيء بل هو مجرد قشور ولا بد أن نغوّر في الأعماق لنكتشف المزيد لإيجاد اختيارات وبدائل جديدة تغير من حولنا شكل الحياة. فنحن النساء اعتدنا أن نقبل ما يُفرض علينا، وكثير من النساء المتزوجات يشعرن بالوحدة لأنهن فقدن حرية الاختيار واعتدن على وجود من يفكر لهن ويأخذ لهن القرار. ولهذا، فإننا إذا أردنا أن نغير شكل الحياة، فلنعلم أن هذا التغيير يبدأ أولاً من عقولنا، وإذا تغيرت العقول ستتغير الأفكار وسيتغير شكل الحياة.

التواصل مع الذات

إنني أدعو كل إنسان أن يبحث في أعماق ذاته ليغير من تفكيره وأن يتواصل مع كل ما هو جميل داخله ليخرج لنا هذا المكنون الداخلي في إطار

جميل من الأقوال والأفعال. ونحن إذا فعلنا ذلـك سـنعطي للحيـاة معنـىً آخر. وليكن هذا التواصل الداخلي مع الذات كل يوم.

إنني أدعو كل إنسان أيضًا أن يتعامل مع نفسه كما لـو كانـت صـديقه المحبب. ففي إمكان أي امرأة أن تحدد موعدًا كل أسبوع لتتواصل فيـه مـع ذاتها وتلتزم بذلك الموعد؛ حيث يمكنها خلال ذلـك الوقـت الـذهاب إلى مطعم أو الذهاب إلى السينما لمشاهدة فيلم أو زيارة أحد المتاحف أو ممارسة رياضتها المفضلة، ولتتهيأ لتلك المناسبة وتتناول أفـضل طعامهـا وترتـدي أجمل ثيابها ولا تدخر شيئًا لانتظار صحبة جميلـة، فـصحبتها الحقيقيـة مـع نفسها، وصديقها المخلص هو ذاتها. فلتعطي نفسها الفرصة لتدللها وتعتني بها كثيرًا.

إنني أطلب من كل إنسان أن يرضى عن حياته ويقبل عليهـا وأن ينـشر الحب في كل مكان وأن يمد يد المساعدة لغـيره. فـإذا كـان في مكـان عـام، فليحافظ عليه وليشارك في نظافته وتهيئته ليكون جميلاً لمن يأتي بعده. أدعوه أيضًا أن يتبادل الحديث مع الفقراء والمساكين أو يحاول أن يصلح الناس من حوله وأن يُشعر من يتعامل معهم بالحب والتقدير. فتلك الأفعال التي تعبر عن الحب هي التي ستشعرنا بالسعادة.

* * *

إن كلاً منا قد جاء إلى هذا العالم وحيدًا وسيغادره أيضًا وحيدًا، وعلينا أن نحدد كيف سنختار حياتنا في الفترة ما بين لحظة الميلاد تلك ولحظة الموت. وأثناء ذلك علينا أن نعلم أن الإبداع بداخلنا لا حدود له وأن إمكانياتنا لا نهاية لها وعلينا أن نبحث عن أسباب السعادة الكامنة بداخلنا. وذلك لأن الكثير منا قد تربى وهو يعتقد أنه لا يستطيع أن يتولى أموره بنفسه. لكن كم هو عظيم الآن أن نعرف أننا نستطيع ذلك؛ حيث إنه بإمكان كل منا أن يرسخ داخله المعتقد التالي: إنني أملك زمام كل ما يلم بي من أحداث وظروف.

إننا نريد أن نضفي على أنفسنا جوًا من السلام الداخلي، ولتكن أفكارنا هي الصديق المفضل لدينا. علينا أن نتخلى عن الأفكار القديمة التقليدية التي تتكرر ولا تتغير في أذهان الكثيرين منا، وأن نتخلص من هذا الإطار السلبي الذي يحيط بتفكيرنا لنبتكر أفكارًا جديدةً يملؤها الإبداع ولنلبس القديم ثوبًا جديدًا. ينبغي أن يكون لكل منا فلسفته ومعتقداته الخاصة به التي تدعمه وتدفعه للأمام في شتى مناحي الحياة. وإليك بعض من معتقداتي التي أؤمن بها:

١- إنني دائمًا أحيا في أمان وتحيطني العناية الإلهية.

٢- كل ما أريد معرفته ينكشف لي.

٣- كل ما أريده أحصل عليه في الوقت المناسب والمكان المناسب.

٤- إن حياتي تملؤها البهجة والسعادة.

٥- إنني أحب الآخرين وأتمتع بحبهم.

٦- إنني أتمتع بصحة جيدة.

٧- إنني أستطيع كسب المال حيثما كنت.

٨- إنني على أتم استعداد للتغير من نفسي لتحقيق المزيد في هذه الحياة.

٩- كل شيء في حياتي على ما يرام.

إنني أقوم بترديد تلك الجمل كثيرًا وأستعين بها كلما ألمّ بي شيء ما. فـإذا مررت بوعكة صحية، أردد قائلةً: "إنني أتمتع بصحة جيدة"، وأظل أفعـل ذلك إلى أن تتحسن صحتي. وإذا شعرت بعدم اطمئنان أقول: "إنني دائـمًا أحيا في أمان وتحيطني العناية الإلهية". وهذه المعتقدات تعد جزءًا من حياتي أستعين بها في أي وقت. لذلك، فإنني أدعو كل امرأة اليوم أن تقوم بعمـل قائمة بالمعتقدات التي تعكس فلسفتها في الحياة، وتعلم أن بإمكانها التغيـير منها أو الإضافة إليها، ثم تحاول أن تجعل لذاتها قانونها الخاص بها ولتضفي جوًا من الأمان على عالمها، ولتدرك أن القوة الوحيدة التي بإمكانها أن تحيق بها الأذى أو تعيث الفساد فيما حولها هي قوة أفكارها ومعتقداتها، وأن هذه الأفكار والمعتقدات من الممكن أن تتغير.

إن تصالح الإنسان مع ذاته هو أهم شيء في هذه الحياة. وهو وإن لم يكن له دخل في مجيئه في هذه الحياة، فهو الـذي يحـدد بعـد ذلـك مـصيره فيهـا. فحاول أن توطد علاقتك مع نفسك وكن سعيدًا بتلـك العلاقـة واجعلهـا خير وأحب علاقة لك في الحياة. كن محبًا لنفسك وارض عن حياتك بكـل ما فيها. وإذا أردت تغيير سلبيات في شخصيك، فلتغيرها. ولكن عليك أن تحيط كل أفعالك بالحب وأن تملأ حياتك بالضحك والمرح.

إن هذا كله ما هو إلا مرحلة من مراحل الارتقاء بالنفس والروح والتي تعد ـ على ما أعتقد ـ أهم مرحلة في حياة المرء لأنها الفترة التي يـشعر فيهـا بمعنى الحياة. وأنا الآن أشعر بالرضا عن كل ما مر بي في حيـاتي، وأثـق أن المستقبل أمامي سيكون أفضل.

سأعرض فيمـا يلي بعض المعتقدات الإيجابية وأدعـو كـل امـرأة أن تختـــار منهـا ما يحقـق لهـا السعادة في الحياة، وأن تحـاول كل يوم تأصيل واحد على الأقل مـن تلـك المعتقدات:

بعض المعتقدات الإيجابية التي تساعد النساء في حياتهن

أكتشف كل يوم كم أنا إنسانة رائعة.

أرى نفسي عظيمة الشأن.

إني أتميز بالحكمة وأتمتع بالجمال.

أستطيع أن أحب نفسي كما هي.

قررت أن أحب نفسي وأشعرها بالسعادة.

لي ذاتي المستقلة كامرأة.

إني مسئولة عن كل شيء في حياتي.

أستطيع أن أعزز من ملكاتي وقدراتي.

أتمتع بإرادة حرة في أن أحقق كل ما أريد.

إنني أتمتع بحياة كريمة.

الحب يملأ كل حياتي.

الحب في حياتي يبدأ من حبي لذاتي.

لي اليد العليا في التصرف في كل شئون حياتي.

إني امرأة أتمتع بالقوة.

إني أستحق الحب والاحترام.

لي إرادة حرة ولا أخضع لأي أحد.

أعتمد على نفسي اعتمادًا مطلقًا.

إني راضية بمواطن القوة في شخصيتي وأعمل في نطاقها.

أشعر بالسعادة في أي مكان أتواجد فيه.

إنني أحب نفسي وأقدرها حق التقدير.

أقوم بمنح الحب والسعادة لكل من حولي من النساء وأقدم لهم الدعم.

أنا راضية بما حققته في الحياة.

أبحث عن كل السبل الباعثة على الحب.

أنا سعيدة بكوني امرأة.

أحب حياتي كما هي الآن في هذا الوقت وهذا المكان.

أضخ الحب في كل شرايين حياتي.

أشعر بالرضا لأني لا أعتمد على أحد.

أشعر أنه لا ينقصني أي شيء.

أشعر بالأمان وكل شيء في حياتي على أحسن حال.

أنا امرأة قوية وأستحق حبًا واحترامًا لا حدود لهما.

القدرة على اكتشاف روعة ما بداخلي

لقد قررت التخلص من الأفكار السلبية المدمرة التي تبعث على الخوف والتي من شأنها أن تعرقل مسيرتي في تحقيق النجاح الذي أسعى إلى تحقيقه. إنني أعتمد على نفسي اعتمادًا كليًا الآن، وأدعم حياتي وأفكر بنفسي ولنفسي. وأمنح نفسي ما تريده. إن المناخ أصبح آمنًا الآن لأنطلق وأحقق ما أريد في الحياة التي كلما ارتقيت فيها أكثر، أشعر بمزيد من حب الناس لي. كما أنني أضم جهودي لجهود النساء اللائي يقمن بمساعدة الأخريات وأشعر أن المستقبل أمامي باهر ومشرق.

الفصل الثالث

نحو جسد سليم وبيئة نظيفة

"إنني أهتم بجسدي وأعتني به حيث أمده بالأطعمة المفيدة وأحافظ عليه بممارسة التمارين الرياضية، وهذا بدوره ينعكس عليه فيعرف كيف يحقق التوازن لنفسه."

العناية بالبيئة

إنني بحق أشعر بالتواصل مع الحياة وأتمتع بها، فأنا أعيش في حالة تناغم مع الفصول والطقس والتربة والنباتات وكل المخلوقات سواءً أكانت تعيش على الأرض أم في الماء أم تطير في الهواء. فعلاقاتنا مع كل ما يحيط بنا من موجودات لا بد أن تكون على هذا النحو من التناغم والانسجام لأننا جميعًا نستنشق نفس الهواء ونشرب نفس الماء ونسكن نفس الأرض؛ حيث نرتبط ارتباطًا وثيقًا بعناصر البيئة المحيطة بنا من خلال عملية تبادلية يعتمد فيها كل منا على الآخر اعتمادًا كليًا.

إنني أشعر بهذا التوحد وهذا الانتماء لكل ما يحيط بي عندما أقوم بزراعة حديقتي والاعتناء بها. وبإمكاني أن أحول الأرض المجدبة التي لا خصوبة فيها ولا نماء والمليئة بالأعشاب الضارة إلى تربة خصبة قوية. والشيء نفسه ينطبق علينا حيث بإمكاننا أن نستبدل الأفكار السلبية المدمرة التي تملأ أذهاننا بأفكار إيجابية تدعمنا في الحياة. فالأفكار الإيجابية الناشئة عن الحب هي السبيل للتمتع بالصحة والحياة، أما الأفكار السلبية الناشئة عن الكراهية والخوف فلن تولد لنا إلا المرض والإرهاق.

ونحن نستطيع أن نغيّر من أفكارنا وأن نرتقي بأرواحنا وأن نعتني بالأرض التي نحيا عليها، لنتمكن من العيش في بيئة نظيفة وعالم يظلله الحب وتعم فيه السعادة ويعتني فيه كل منا بالآخر. لكن لن يحدث هذا إلا

إذا انطلقت أفعالنا من منطلق الحب لأنفسنا أولاً، لأن من لا يقدر نفسه ويحترمها قلّما يُشعر الآخرين بذلك وقلّما يهتم ببيئته المحيطة به. ولن تكون لدينا أرض خصبة قوية ولا بيئة نظيفة طاهرة إلا إذا كان بيننا تواصل وحب مع كل عناصر البيئة المحيطة بنا.

إن الأرض هي المكان الذي نعيش فيه، ونحن في حاجة إليها لكي نحيا، أما هي فليست في حاجة إلينا لأنها وجدت قبل أن نوجد وكانت عندئذ على خير حال. وقد آن الأوان لنا أن نحسّن علاقتنا مع كوكبنا الأرضي، وإلا سنصبح من الهالكين، فعلينا أن نحميه من الدمار الذي ينتظره، وإلا سيحيط بنا الهلاك من كل جانب.

إن التلوث البيئي ووسائل الإفساد التي لحقت بهذا الكوكب من جراء أفعالنا خلال القرنين الأخيرين تزيد عما لحق به خلال مائتي ألف سنة مضت من الزمان.

فليس بإمكانك أن تقطع شجرة وتتوقع أن تظل نسبة الأوكسجين في الجو ثابتةً كما كانت من قبل. وليس بإمكانك أن تلقي المواد الكيميائية في الأنهار والمحيطات والقنوات المائية ثم تنتظر أن تشرب ماءً نقيًا لا يؤثر على صحتك أنت وأطفالك كما يحدث اليوم. وليس بإمكانك أيضًا أن تبعث في الهواء الغازات السامة والملوثات الكيميائية ثم تنتظر ألا يتأثر التركيب الطبيعي له. ومع ذلك، فإن البيئة المحيطة تحاول أن تحافظ على عملية

الاتزان بين عناصرها المختلفة وأن تقاوم الممارسات المدمرة التـي يقـوم بهـا الجنس البشري.

نريد أن تكون علاقتنا بكوكبنا الذي نعيش عليه علاقةً وثيقةً وأن نعرف كيف نتصالح معه وأن نحافظ عـلى البيئـة فيـه نظيفـة طـاهرة لكـي نـنعم بالصحة والراحة. وهذا هو واجبنـا جميعًـا، فمـن سـيعتني بـه إذا لم نفعـل نحن؟ وأين سنعيش إذن؟ فليس لنا الحق في أن نعيش في الفضاء الخـارجي إذا لم نتمكن حتى من الحفاظ على كوكبنا الأرضي.

إن كوكبنا الأرضي وُجد في زمان غير ذلك الزمان، وُجد قبل أن نوجد، كما أنه لا يبالي بوجود الجنس البشري. فينبغي لنا أن نتعلم الدرس وأن نعي أن الحياة ستستمر رغمًا عنا وأن هذا الكوكب سـيظل موجـودًا مهـما فعـل الإنسان به. فإذا لم نغـير مـن أنفـسنا سـنعود إلى العـدم مـن حيـث بـدأنا. فالعلاقة التبادلية بين كل فرد في هذا العالم ـ لا يهـم أيـن يعـيش ولا كيـف يعيش ـ وبين عناصر البيئة المحيطة به لا بد أن تكون علاقة وثيقة ليحميهـا من الأخطار المحيطة بها. لذا، عليك أن تتأكد من أنـك محـب ونـصير لهـذا الكوكب.

فلسفتي عن الغذاء

إن الأغذية النباتية هي الأغذية المفيدة لأجسادنا، تلك الأغذية التي إذا ما قمنا بطهيها بطرق بسيطة وتناولنا كميات قليلة منها، فسنحصل بذلك على الغذاء المفيد لصحة أجسادنا. لكن يبدو أن بعض المجتمعات الآن قد ابتعدت كثيرًا عن تناول الغذاء الصحي واتجهت إلى الأغذية السريعة. فأصبحت بذلك من أكثر شعوب العالم معاناةً من السمنة والأمراض المختلفة؛ حيث يقومون بتناول الأطعمة الدسمة والمعالجة كيميائيًا بشراهة فيشجعون بذلك مصنعي المواد الغذائية على حساب صحة أجسادهم. وتعد المياه الغازية والجبن المصنعة من أكثر المواد مبيعًا في تلك الدول، وهي مواد تحتوي على نسب عالية من السكر والملح وكلاهما له تأثير ضار بالصحة.

إن القائمين على صناعات اللحوم والألبان ـ ناهيك عن صناعة التبغ ـ يشجعون على شراء منتجاتهم المتنوعة بادعاء أن تناول كميات كبيرة جدًا من اللحوم والألبان مفيد للصحة، مع العلم بأن تناول الكميات الزائدة عن الحد منها يعد سببًا مباشرًا للزيادة المطردة في الإصابة بسرطان الثدي وأنواع السرطان الأخرى، بالإضافة إلى أمراض القلب. كما أن الإفراط في استعمال المضادات الحيوية وسوء استخدامها قد أظهر لنا قائمةً جديدةً من الأمراض لم نسمع عنها من قبل، واحتار الأطباء في اكتشاف علاجات لها؛ حيث صرحت الجهات الطبية المختصة بأنه لا سبيل إلى علاج تلك

الأمراض. ولهذا، فإنهم يلجأون إلى شركات الأدوية التي تستغل الحيوانات أسوأ استغلال بإجراء التجارب عليها لا لشيء إلا لصنع عقـار جديـد لـن يسهم إلا في تدمير أجهزة المناعة لدينا.

إن الهرمونات التي قام المصنعون بتغييرها عن طريق استخدام عمليات الهندسة الوراثية قد اجتاحت منتجات الألبان وأصبح تناول هذه المنتجات مثل الزبادي والسمن والجبن والآيس كريم والقشدة والفطائر المحتوية على الألبان يشكل خطرًا جسيمًا على الـصحة. وعـلى كـل إنـسان يـولي اهتمامًـا بصحته أن يتأكد من أن منتجات الألبان التي يتناولها خالية من الهرمونـات التي خضعت للتغيير عن طريق عمليات الهندسة الوراثية.

علينا أن نبتعد عن تقديم تلك المنتجات لأطفالنا. فـالآيس كـريم مـثلاً يحتوي على مواد تسبب التسمم على المدى الطويل، فهو يتكون أساسًـا مـن اللبن كامل الدسم والبيض والسكر. ومما يدعو للأسف في أيامنـا هـذه أن المصنعين لا يشترط عليهم كتابـة المكونـات الـصناعية التـي يـضيفونها إلى منتجاتهم على ملصقة المكونات.

إن فلسفتي في الغذاء هي أنك يجب أن تأكل ما يُزرع وتبتعد عما يُـصنع. فلك أن تتناول الفواكـه والخـضراوات والحبـوب وتبتعـد عـن المعجّنـات المصنعة والمياه الغازية. فالأغذية النباتية هي الأغذية المفيـدة للجـسم، أمـا الأطعمة الجاهزة فلن تضمن لك التمتع بالـصحة والعافيـة. فمهـما كانـت

أغلفة تلك المنتجات جميلة ومغرية، فلتعلم أن ما داخل تلـك الأغلفـة لـن يضمن لك حياةً صحيةً.

ولأن الخلايا التي تتكون منها أجسادنا خلايا حية، فهي تحتاج إلى غذاء حي لكي تنمو وتكبر. ولقد أمدتنا الطبيعة بكل طعام يمكن أن يحافظ على صحتنا، وكلما كان طعامنا بسيطًا، فإننا نتمتع بمزيد من الصحة.

إن الطعام الذي نتناوله والأفكار التي نؤمن بها هي الأشياء التي تعكس شخصياتنا. ولذلك، فإني أعجب من مُصنّعي المواد الغذائية الذين يقومون عن عمد بتصنيع منتجات ضارة بالصحة، ومن مـصنعي الـسجائر الـذين يقومون بإضافة مواد إلى منتجات التبغ تزيد من نـسبة الإدمـان، مـع أنهـم يعلمون أننا نأخذ على قدر ما نعطي وأننا كما ندين ندان.

إننا يجب أن نحافظ على أبداننا ونعتني بها لكي نقيها شر الأمراض. فإذا لم نعتنِ بها، فمن سيقوم بهذا الدور نيابةً عنا. فبعض الأفراد يتعـاملون مـع أجسادهم كأنها آلات يسيئون استخدامها ثـم يقومـون بإصـلاحها ، فهـم يتسببون في إصابة أنفسهم بالأمراض ثم يذهبون إلى الأطباء لطلب الشفاء.

رحلة العلاج

لقد أُصبت بمرض السرطان في منتصف السبعينيات، وذلك في الوقت الذي بدأت أدرك فيه كل الأفكـار الـسلبية التـي كانـت تـدور في ذهنـي.

ولسوء الحظ، فكما كان عقلي مشحونًا بالأفكار السلبية، كان جسمي مثقلاً بالكثير من الأطعمة الضارة بالصحة.

ولكي أبدأ رحلة العلاج على النحو الصحيح، أدركت أنه يتحتم علي أولاً التخلص من المعتقدات السلبية التي من شأنها أن تؤثر على حالتي الصحية، وأن أتخلى كذلك عن العادات الغذائية التي كنت أتبعها عن جهل وكانت سببًا في إصابتي بالمرض.

كانت الخطوة الأولى في العلاج هي أن أتبع نظامًا علاجيًا شاملاً؛ هذا النظام يقوم على علاج العوامل النفسية والاجتماعية قبل العلاج بالأدوية والعقاقير. ولهذا، فقد طلبت من الأطباء أن يمهلوني مدة ستة أشهر قبل إجراء الجراحة بحجة أنني أحتاج هذا الوقت لتدبير تكاليف العملية. وقابلت بعد ذلك طبيبًا رائعًا كان يقوم بالعلاج باستخدام الوسائل الطبيعية وهو الذي علمني الكثير عن هذا النظام العلاجي الشامل.

وقد وضع لي هذا الطبيب نظامًا غذائيًا يقوم أساسًا على الأغذية الطازجة، ولهلعي الشديد من مرض السرطان الذي أصبت به فقد اتبعت هذا النظام الغذائي بدقة بالغة؛ حيث كنت أقوم بتناول كميات كبيرة من الحبوب النباتية والهليون المطهو والمهروس وأتناول الأطعمة المفيدة للقولون وأمارس تمرينات الريفليكسولوجي على القدمين. كنت كذلك أمارس رياضة المشي كثيرًا وأؤدي فريضة الصلاة، وبدأت مرحلة علاج مكثفة لأتخلص من كل صور الكراهية والعوامل السلبية التي ترسبت في

داخلي منذ الطفولة. وكـان أهـم شيء لتحقيـق ذلـك هـو أن أقـدّر نفـسي وأتسامح معها وأتسامح أيضًا مع الآخرين. وخلال رحلة العـلاج بـدأت أعرف حقيقة الوضع الذي عاشاه أبواي في طفولتهما وما تعرضا لـه. لـذا، بدأت أتفهم كل ذلك وبدأت أشعر أن لدي القدرة على التسامح.

لا أستطيع أن أدعي أن شيئًا واحدًا يحقق الشفاء بالكامل ولكنهـا عـدة عوامل مرتبطة ببعضها البعض، ولكني نجحت خلال ستة أشهر أن أجعل الأطباء يتفقون معي في هذا المعتقد الذي أؤمن به وهو "إنني شـفيت تمامًـا من مرض السرطان".

غذاء صحي ومفيد

منذ ذلك الوقت، بدأت أعرف أنواعًا كثيرةً عن هـذا النظـام العلاجـي الشامل ووجدت أن البعض منها يلائم أسلوب حيـاتي أكثـر مـن الـبعض الآخر. فقد عرفت أني أميل إلى اتباع نظام غـذائي يعتمـد عـلى البقوليـات والحبوب الكاملة، لكني وجدت أن الطهي بهذا الأسلوب يـستهلك منـي وقتًا طويلاً. ولذلك، قمت باتباع نظام غذائي قائم على الأغذيـة الطازجـة ووجدت أن هذه الأغذية مفيدة للصحة ولذيذة وشهية في الوقـت نفـسه. لقد اعتدت أن أتناول كميات كبيرة من هذه الأغذية في فصل الـصيف أمـا في فصل الشتاء، فأتناول كميات ضئيلة منها لأني كنت أشعر بالبرد، فكنت أحتاج إلى أطعمة تشعرني بالدفء.

ثمة أحد الكتب تتناول نظامًا غذائيًا يقوم على توافق نوعيات الطعام مع بعضها البعض وهو نظام صحي جدًا. ويوصي مؤلـف هـذا الكتـاب بـأن يتناول الفرد ثمرة فاكهة واحدة في وجبة الإفطار وأن يمتنع عن تناول كـل من البروتينات والنشويات في وجبة واحدة ـ بمعنى أن يتناول الخضراوات مع البروتينات أو مع النشويات. وذلك لأن كل مجموعة معينة من الأطعمة تحتاج إلى بعض الإنزيمات الخاصة التي تساعد في هضمها. فإذا جمـع الفـرد بين البروتينات والنشويات في وجبة واحدة، فإن الإنزيمات الخاصة بهـضم كل مجموعة منهما تبطل عمل الأخرى، مما يتسبب في الإصابة بسوء الهضم. إن هذا النظام الغذائي لا يساعد فقط في تحسين عملية الهـضم بـل يـساعد أيضًا في إنقاص الوزن.

إن التعرف على أنواع كثيرة ومختلفة من النظم الغذائية بغض النظـر عـما يلائمك منها يتيح لنا أن نكوّن لأنفسنا نظامًا غذائيًا يكون الأفضل لـصحة أجسادنا.

أما بالنسبة لي، فإن الأسلوب الغذائي الجديد الذي اتبعتـه قـد ظهـرت آثاره الإيجابيـة عـلى صـحتي لأني عنـدما بـدأت أهـتم بالثقافـة الغذائيـة، أصبحت أميل لتناول الأغذية الصحية، مثلما كان الأمر عندما بدأت أغـير مـن طريقـة تفكـيري وأتبنـى أفكـارًا إيجابيـة. واليـوم وأنـا في منتـصف السبعينيات من عمري أتمتع بقوة لم أتمتع بها حين كنت في الثلاثـين؛ حيـث أصبح بإمكاني القيام بزراعة حديقتي وبذل جهد شاق في العناية بهـا. فـإذا

أُصبت بنوبة برد، أعرف كيف أعالج نفسي بسرعة. وإذا ما سهرت يومًا في حفلة وأسرفت في تناول الطعام، أعرف كيف سأعوض ذلك في اليوم التالي وما سأتناوله من الأغذية لأسترد صحتي ثانيةً. فخلاصة الأمر، أني أحيا حياةً أتمتع فيها بصحة أفضل وسعادة أكثر.

اتباع نظام غذائي صحي سليم

إن كثرة تناول الأطعمة الجاهزة المليئة بالإضافات الكيميائية يخل بتوازن العناصر الطبيعية في الجسم. فمنتجات الدقيق الأبيض والسكر تؤثر تأثيرًا سلبيًا على الصحة. والأمر كذلك عند تناول كميات زائدة عن الحد من اللحوم ومنتجات الألبان. وكل أنواع الأطعمة تلك تثقل الجسم بالسموم التي تتسبب في التهاب المفاصل الذي ينتج عن زيادة نسبة الحموضة في الجسم. أما النظام الغذائي القائم على تناول الحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه الطازجة يعد الخطوة الأولى الصحيحة للتمتع بالصحة والعافية.

على كل فرد منا أن يولي انتباهًا لما يتناوله من أطعمة وتأثير تلك الأطعمة عليه عقب تناولها. فإذا تناولت مثلاً وجبة الغداء وشعرت بعد ذلك بساعة أنك في حاجة للنوم، فعليك أن تدرك أنك قد تناولت شيئًا لا يلائم طبيعة جسدك. فعليك أن تعد قائمةً بالأطعمة التي تمنحك الطاقة وتكثر من تناولها وأن تعرف أنواع الأطعمة التي تؤثر على صحتك وتمتنع عن تناولها.

إذا تسببت بعض الأطعمة في إصـابتك بالحـساسية، عليـك أن تتوجـه للمتخصص في علم التغذية. وإذا لم تعـرف أيـن تجـده، فيمكنـك التوجـه للمحلات المتخصصة في بيع الأطعمة الطبيعية الـصحية وتـسأل العـاملين هناك النصيحة فسيدلونك على أقرب طبيب متخصص في علوم الأغذيـة. وبالنسبة لي، فإني كنت أبحث عن متخصص في علم التغذية يصف لي نظامًا غذائيـًا خاصًا بي يفي بما يحتاجه جسدي. فأنـا لا أحبـذ المتخـصص الـذي يضع نظامًا غذائيًا واحدًا لكل الأفراد.

لقد وجدت أن لبن الأبقار الذي له بعض الآثـار الـضارة عـلى الجـسد يمكن استبداله بلبن الـصويا والـذي أصـبح متـوافرًا الآن في الكثـير مـن المحلات الكبيرة. وهناك قائمة كبيرة ومتنوعة من المأكولات والمـشروبات التي يمكن أن يستعيض بها الفرد عما حرم منه من الأشياء التـي لا تتوافـق مع طبيعة جسده. وهناك أشياء كثيرة يمكن إضافتها عند الطهي فضلاً عن الأساليب العديدة في الطهي. وأنا عن نفسي أقوم بإضافة بعـض مكـسبات الطعم الطبيعية مثل الفانيليا والخروب للحلويات؛ فهي تضيف لهـا مـذاقًا جميلاً. كما أني أقوم بإضافة الفانيليا للحبوب التي أتناولهـا عـلى الإفطـار أو أستبدل الفانيليا بعصير البرتقال.

بناءً على تجربتي الشخصية، فإني اكتشفت أن الصيام مفيد جدًا للـصحة كما أنه يخلص الجسم من السموم التي تكونت من آثـار العـادات الغذائيـة الخاطئة. ويمكنك أن تتناول عند الإفطار عصير الفواكه أو الخضراوات أو

حساء البطاطس، فهذه الأطعمة مفيدة جدًا للجسم ولها مفعول السحر عليه. فالصيام مفيد جدًا، ولكن في حالة مرضى السكر أو من يؤثر الصيام على صحتهم، عليهم تناول مثل تلك الأطعمة تحت إشراف الأطباء المتخصصين.

إذا قررت أن تعتمد على عصير الفاكهة في نظامك الغذائي بشكل كبير، أو حتى أردت تناوله في أي وقت، فيجب أن تكون لديك العصارة الخاصة بك. وأنا شخصيًا أفضل نوعية العصارات التي تقوم بهرس الفواكه المجمدة لأنه عند إعدادها بهذه الطريقة، فإنها تعطي مذاقًا مثل مذاق الآيس كريم. وعليك أن تختار العصارات التي يسهل تنظيفها مع أن السر في سهولة تنظيف العصارات هو أن تقوم بتنظيفها جيدًا بعد الاستخدام مباشرةً وحتى قبل أن تتناول العصير لأن البقايا والشوائب العالقة التي تتخلف إثر عملية العصير إذا ظلت مدةً من الوقت في العصارة فإنها تلتصق بها مما يصعب إزالتها بعد ذلك. إنني أفضل نوعية العصارات التي تعمل بقوة الطرد المركزي لأنها تقوم بمزج العصائر جيدًا والبقايا التي تتخلف تكون قليلة للغاية. وذلك على الرغم من أن تلك العصارات هي من النوعية التي يصعب تنظيفها، كما أنها لا تأخذ كمية كبيرة من الفاكهة إذا كنت تريد عصر مثل هذه الكمية.

إنني أستغل يومًا واحدًا في الأسبوع أستمتع فيه بالنوم أو القراءة أو الكتابة على الكمبيوتر كلما استطعت ذلك، وأحيانًا أظل في سريري أتناول

الوجبات الخفيفة أو حتى مجرد السوائل. وفي اليوم التالي أشعر بأني إنسانة جديدة مليئة بالحيوية والطاقة. كما أني أشعر بأني أقدر نفسي كلما قمت بهذه الأعمال.

إنني أقوم أحيانًا بتناول كميات صغيرة من اللحوم بين الحين والآخر. فعلى الرغم من أن نظامي الغذائي يعتمد اعتمادًا أساسيًا على الخضراوات، فإنني لست نباتية بالدرجة الأولى. وذلك لأن النظام الغذائي الذي أتبعه يتطلب مني أن أتناول اللحوم مرةً أو مرتين في الأسبوع، ولكني أحاول أن أتناول اللحوم الخالية من الهرمونات وأحيانًا أستعيض عن اللحوم بالدجاج والأسماك.

لقد قمت منذ فترة طويلة أيضًا بتقليل نسبة السكر في طعامي حتى أصبحت اليوم نادرًا ما أستخدمه. وعندما أقوم بالطهي في البيت، فإني أستخدم نوعًا من المُحلّيات المصنّعة من الحبوب أو العنب وهو يصلح لكافة الأغراض. فلا أستخدم المحلّيات الصناعية مثل تلك التي نراها في المطاعم. وإذا ما ألقيتَ نظرةً على تلك المنتجات، فستجد أنها مكتوب عليها أنها ضارة بالصحة.

علاج الرغبة الشديدة في تناول بعض الأطعمة

إن رغبة الجسم الشديدة لتناول أنواع معينة من الأطعمة يعكس خللاً ما بالجسم؛ لأن الفرد لا يشعر برغبة ملحة في تناول نوع معين من الطعام، إلا عندما يعاني من قصور في أحد العناصر الغذائية. فتناول كميات كبيرة

من البروتينات يجعل الجسم في حاجة ملحة لتناول الحلويات، كما أن نقص الماغنسيوم يجعل الجسم في حاجة لتناول الشيكولاته.

ويجد بعض الناس في أنفسهم ميلاً كبيرًا لتناول الأطعمة الدسـمة عـن باقي الأطعمة الأخرى. وكما تعرف، فإن تناول كميات زائدة عن الحد مـن الدهون يتسبب في الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب، هذا فـضلاً عن زيادة الوزن. وللأسف، فإن معظمنا قد اعتاد منذ الطفولة عـلى تنـاول الوجبات التي بها نسبة عالية من الـدهون؛ ولـذلك، فـإن تنـاول الأغذيـة الطبيعية البسيطة يعد أمرًا صعبًا. ونحن نعتقد أن مذاق الدهون هو مـذاق طبيعي ولذيذ ونشعر بذلك عند تناول سـاندويتش شـهي مـن الهـامبرجر المصحوب بالجبنة والبطـاطس المقليـة، لكـن يجـب أن نعلـم أن مثـل هـذا الساندويتش مليء بالدهون غير المشبعة والأملاح. وبرغم هـذا، فإنـك إذا قمت بتناول العصائر والأطعمة البسيطة لمـدة ثلاثـة أيـام، سـتعتاد عليهـا وستشعر بأن مذاقها لذيذ أيضًا. وإذا وجدت في نفسك ميلاً شديدًا لتناول الأطعمة الدسمة، فحاول أن تؤصل بداخلك المعتقدات التالية:

- إنني أستمتع بتناول الأطعمة البسيطة الطبيعية.
- إن الأطعمة الصحية والمفيدة لجسدي مذاقها لذيذ.
- أحب أن أتمتع بالصحة وأن أكون مليئًا بالحيوية والطاقة.

إن الصعوبة في اتباع نظام غذائي منخفض الدهون تكون في أول أسبوع فقط، لكن مع الاستمرار في تناول الخضراوات والفاكهة والحبوب ستجد أن مناطق التذوق باللسان لديك قد بدأت تتغير. وعليك أن تبدأ في أن تكيف نفسك على تذوق الأطعمة الجديدة باستخدام بعض بدائل الملح، وهي متوفرة الآن في الأسواق بالرغم من أن البعض منها يحتوي على الخميرة. ومن المفيد لك حتى مع استخدامك لتلك البدائل أن تدرب نفسك على التقليل من استخدامها يومًا بعد يوم حتى تتعلم بعد ذلك كيف تستمتع بالأطعمة الصحية البسيطة الخالية من هذه المواد. وعليك بتناول التوابل والأعشاب البحرية حتى تستفيد من نباتات البحر أيضًا التي تعد من العناصر المفيدة في النظام الغذائي.

كيفية علاج الأمراض المرتبطة بالغذاء

إنني أتلقى خطابات عديدة من جميع أنحاء العالم وأجد في تلك الخطابات أسئلة واستفسارات معينة عن الغذاء والثقافة الغذائية، تلك الاستفسارات التي تطفو على السطح وتنتشر بين الناس من وقت لآخر. ولهذا، فإنني أود مناقشة تلك الموضوعات، لكن عليك أن تتذكر أن الأفكار التي سأطرحها هي نتاج آرائي الشخصية.

فقدان الشهية للطعام

أعتقد أن العامل الذي يساهم في فقدان الشهية إلى الطعام ببساطة شديدة هو كراهية الفرد لذاته وما يصحب ذلك من شعور بعدم الأمان وبعدم الثقة في النفس. فمنذ مرحلة الطفولة، يبدأ بعض الناس في الاعتقاد بأن لديهم بعض العيوب، فيحاولون إيجاد مبرر لتلك العيوب التي لا دخل لهم فيها، فمثلاً يفكر البعض في أنهم لو كانوا أقل وزنًا، فإنهم سيصبحون محبوبين بشكل أكبر وسيصبح شكلهم أجمل. فكل إنسان يعاني من فقدان الشهية إلى الطعام عليه أن يعلم أنه لا عيب بداخله وأنه بحق إنسان جميل ومحبوب كما هو وأهم من ذلك عليه أن يعلم كيف يحب نفسه.

الشره للطعام

إن العامل المتسبب في الإصابة بالشره يتشابه إلى حد كبير مع ذاك المتسبب في فقدان الشهية إلى الطعام، إلا أن الشخص الذي يعاني من فقدان الشهية لن يصل أبدًا إلى درجة النحافة، ولكن لا بد أن يحافظ على قوامه مهما كلفه الأمر. فالشخص الذي يعاني من الشره للطعام لديه الشعور بالرغبة في تناول الطعام بنهم حتى يصل للتخمة ثم التخلص من هذا الطعام بعد ذلك بالتقيؤ. وفي كلتا الحالتين، فإن داخل كل إنسان منهما طفل هو بحاجة ماسة للحب. فكل منهما يحتاج أن يعرف أن بإمكانه أن يمنح

الطفل الذي بداخله الحب الذي يريده والثقة التي يحتاجها. فـشعور الفـرد بقيمته وأهميته ينبع من داخله ولا علاقة له أبدًا بشكله ولا مظهره.

إن أحد أفضل أنواع العلاج لهاتين الحالتين هو العـلاج الجماعـي الـذي يركز على حب الفرد لذاته. فهذه الطريقة هي الأساس الذي سيكتشف من خلاله كل إنسان المعتقدات السلبية الخاطئة بداخله، وسيعلم من خلاله أن شكله مقبول وأنه يتمتع بحب الآخرين كـما هـو بـدون تغيـير. فالإنـسان عندما يحب ذاته، فإنه سيعتني بنفسه تلقائيًـا وسـيعلم أي الأطعمـة مفيـدة لصحة جسده.

الإســراف في تنــاول الطعــام

أعتقد أننا نزيد في الوزن لأن أجـسادنا أصـبحت مليئـة بـالمواد الـسامة الناتجة من اتباع العادات الغذائية الخاطئة وتنـاول الأطعمـة الـضارة التـي اعتدنا عليها لفترات طويلة. فلا فائدة في أن يتبع الفرد نظامًا غـذائيًا قاسـيًا لإنقاص الوزن لأن الحرمان الشديد من الطعام سيجعله يسترد كل الـوزن الذي فقده بسرعة. لكن أفضل وسيلة هي أن يعتاد الإنسان تنـاول الطعـام الصحي وأن يجعل ذلك أسـلوبًا دائـمًا لـه في الحيـاة. فهـذا النظـام وحـده سيكون كافيًا لمـساعدته في إنقـاص الـوزن. وإذا اسـتمر في تنـاول الغـذاء الصحي، لن يكتسب زيادة في الوزن وسيحافظ على رشاقة قوامه. وهنـاك الكثير من الكتب التي تتناول هـذا الموضـوع وتـساعد الإنـسان في كيفيـة التخلص من الوزن الزائد من خـلال رفـع روحـه المعنويـة ومـساعدته في

التخلص مما قد يعاني منه من حزن وألم، بالإضافة إلى عدم الربط بين الكبت الذي قد يعاني منه الإنسان والنهم في تناول الطعام.

إن اتباع نظام غذائي قاس يعد أحد صور كراهية الإنسان لذاته. فهو لا يعكس أبدًا حبه لنفسه كما أن التغيير الذي يحدث للجسم عقب اتباع تلك النظم الغذائية هو تغيير مؤقت لن يدوم. لكن عندما يشعر الإنسان بحب حقيقي لنفسه، لن يكون هناك داع لاتباع نظم غذائية قاسية؛ حيث إن الشخص إذا اعتاد على تناول الطعام الصحي سيحدث التغيير الذي يريده بصورة تلقائية. وثمة كتب تتناول هذا الموضوع وتطرح فكرة كيفية التخلص من الأفكار السلبية المتعلقة باتباع النظم الغذائية.

إذا كان لديك أطفال يتناولون الوجبات السريعة بشكل كبير أو يعانون من زيادة في الوزن، فحاول أن تجعل من نفسك قدوة أمامهم، وأن تبعد عن البيت مثل هذه الوجبات وأن تتناقش معهم في كيفية تثقيف أنفسهم غذائيًا. ودع الفرصة لأولادك كي يقوموا باختيار وجباتهم من قائمة تشمل الأغذية الصحية تقومون بإعدادها وأن يعرف كل منكم تأثير الأطعمة المختلفة عليه عن طريق التجربة. ودع لأولادك الفرصة كي يخبروك كل أسبوع بمعلومة غذائية صحية جديدة.

أما فيما يتعلق بزيادة الوزن لدى الأطفال، فعليك أن تتذكر أنت وغيرك من الآباء أنكم أنتم من تقومون بالتسوق وتختارون نوعية الأطعمة التي سيتناولها أطفالكم. وبالرغم من ذلك، فإن زيادة الوزن لدى الأطفال

تعكس شعورهم بعدم الأمان. فحاول أن تعرف المشاكل التي يعاني منها أطفالك للدرجة التي تجعلهم يزدادون في الوزن ليتولد لديهم الشعور بالأمان. وحاول أن تسأل نفسك هل هذا نتيجة أنك تعاملهم بقسوة وأن تبحث عن المرحلة التي فقدت عندها التواصل معهم. وبالنسبة للأطفال الذين يعانون من زيادة في الوزن فالأمر أكبر بكثير من مجرد تناول كميات كبيرة من الطعام.

إن الانتشار السريع للمطاعم التي تقدم الوجبات السريعة قد أثر تأثيرًا سلبيًا كبيرًا على صحة أطفالنا. وتكمن المشكلة في أننا لدينا عدد كبير من الأطفال لا يعانون من اختلال الصحة وزيادة الوزن فحسب، بل يكبرون ولديهم الاعتقاد أن تناول الأطعمة الدسمة غير الصحية هو شيء طبيعي. فلا عجب بعد ذلك في تلك الزيادة المطردة في أعداد المصابين بالسمنة. إن النتيجة المترتبة على تناول الأطعمة التي بها نسبة عالية من الدهون والسكريات هي وجود أطفال يعانون من النشاط الزائد ونقصان التركيز ومراهقين يصعب التعامل معهم والسيطرة عليهم مما يجعلهم أفرادًا تؤذي المجتمع وقد يصل بهم الأمر في النهاية إلى ضياع مستقبلهم ودخولهم السجن. إننا لا نحتاج اتباع نظم غذائية، بل إن ما نحتاجه هو العودة مرةً أخرى لما تجود به الطبيعة من أغذية صحية.

نقـــص نسبـــة السكـــر في الـــدم

إن من يعاني من نقص شديد في نسبة السكر بالدم دائمًا ما يشعر بالضيق وثقل وطأة الحياة عليه، كما أنه يرى الحياة على أنها شيء يصعب التكيف معه ودائمًا ما يكون لديه الشعور بالشفقة على نفسه بصورة مبالغ فيها، وينتابه إحساس عام بأنه لا فائدة من أي شيء.

إن من يعاني من هذه الحالة عليه بتناول وجبات صغيرة على فترات منتظمة لأنه يحتاج أن يحافظ على ثبات نسبة السكر في الدم لكي يحتفظ بنشاطه. ومع ذلك، فإن أسوأ شيء يمكن تناوله هو السكر لأنه يعمل على رفع مستوى السكر في الدم ثم هبوطه بسرعة، فينتاب الفرد حالة من الهبوط العام. أما الحبوب الكاملة، فهي أفضل شيء يمكن تناوله لأنها تحافظ على ثبات نسبة السكر في الدم لمدة طويلة. فإذا تناول الشخص الحبوب غير المحلاة ساخنةً أو باردةً على الإفطار، يمكنه أن يحتفظ بنشاطه حتى وقت تناول الغداء. ومن المفيد لمن يعاني من تلك الحالة أن يتناول أطعمة مغذية بكميات صغيرة بين الوجبات مثل الخضراوات الطازجة أو اللوز أو قطع البسكويت غير المحلاة أو قطعة صغيرة من جبن الصويا. أما الفواكه المجففة، فلا ينصح بتناولها لأن نسبة السكر فيها تكون عاليةً ومركزةً جدًا. ويمكن الاستعانة في هذا الأمر بخبراء التغذية المتخصصين.

إدمـــان النيكوتيـــن

بدأت أدخن وأنا في الخامسة عشرة من عمري، واستمرت هـذه العـادة معي لسنوات طويلة، كنت في هذه الفترة في بداية مرحلة المراهقـة وظننـت أن هذه هي الطريقة كي أشعر بذاتي وبأني كبرت. كنت أعتقد أن الـسجائر مهدئة للأعصاب لكن ما حـدث أنهـا زادت مـن حـدة انفعـالي. وأصـبح التدخين بالنسبة لي وسيلةً للهروب من حالة الاضطراب وعدم الأمان التي كنت أشعر بها. وكما هو الحال مع معظم الناس، فقـد أدمنـت هـذه العـادة واستغرق الأمر مني وقتًا طويلاً إلى أن تمكنت من الإقلاع عنها نهائيًا.

وهناك العديد من الأسـباب وراء اسـتجابة العديـد مـن النـاس لعـادة تدخين السجائر. فالبعض قد يلجأ إليها كوسيلة للابتعاد عن الناس أو قـد تكون عوضًا عـن الوحـدة وعـدم وجـود الرفـاق، والـبعض يلجـأ إليهـا للسيطرة على مشاعره أو يعتبرها وسيلةً لعقـاب نفـسه والـبعض يتخـذها وسيلةً ـ وإن كانت خاطئة ـ لإنقاص الوزن. ومهما كان الأمر الذي يجعـل أي شخص يدخن، فبمجرد أن يبدأ، سيعتاد الأمـر وسيـصعب عليـه بعـد ذلك الإقلاع عنه. ويزيد الأمر خطورة أن بعض الـشركات المـسئولة عـن صناعة السجائر والوسائل الأخـرى للتـدخين تقـوم بإضـافة المـواد التـي تسبب الإدمان.

ثمة سبل عديدة تساعد مدخني السجائر في الإقلاع عن تلك العادة السيئة لمن يريد أن يكف عنها ولديه العزيمة في القيام بهذا الأمر. ويعد الوخز بالإبر من طرق العلاج المفيدة لأنه يساعد المدخن في التخلص من الرغبة الشديدة في التدخين. ومن الطرق المستخدمة أيضًا في ذلك طريقة العلاج بالمداواة المثلية[١] فهي تساعد في التخفيف من آثار انسحاب النيكوتين من الجسم. ومن المفيد للمدخن أيضًا مضغ قطعة من جذر نبات العرقسوس. ويمكن للمدخن أيضًا التوجه لمحلات بيع الأغذية الصحية الخالية من المواد الكيميائية للبحث عن بدائل أخرى للعلاج.

وينصح الطب البديل المدخنين بإضافة ربع كيلو من الملح الإنجليزي إلى الماء ثم الاستحمام به. فهذا يساعد في سحب النيكوتين من الجسم. وسيلاحظ هذا عند تجفيف الجسم بمنشفة بيضاء لأن النيكوتين الذي أفرزه الجلد يظهر على سطحه في صورة مادة بنية.

إنها لفكرة رائعة أن يقوم كل فرد مدخنًا كان أو غير مدخن بكتابة أسماء كل شركات السجائر ومطالبتها بالتوقف عن إضافة مواد تساعد على إدمان التبغ المستخدم في صناعة السجائر، لأن هذا فعل ينم عن الجشع ويكون على حساب صحة المستهلك. فإذا لم تتخذ الحكومة إجراءات لوقفهم، فلا بد أن نقوم نحن بهذا الدور.

---

[١] المداواة المثلية: وهي طريقة يتم فيها معالجة الداء باستخدام جرعات صغيرة من الدواء الذي لو أعطي لشخص سليم لأحدث عنده مثل أعراض المرض المعالج.

نزلات البرد والإصابة بالحمى

إن الإصابة بنزلات البرد ـ من الناحية النفسية ـ لها علاقة بانشغال البال. فالاضطراب الذهني الزائد عن الحد وكثرة توارد الأفكار على الذهن يفقد الفرد القدرة على اتخاذ قرارات سليمة، وهذا الاضطراب يؤثر بدوره على الحالة الصحية للفرد ويتسبب في إصابته بالأمراض.

من ناحية أخرى، فإن الإصابة بنزلات البرد تنبع من إرهاق الأمعاء بسبب كثرة تناول الأغذية غير الطبيعية. وهناك اعتقاد بأن إرهاق الجسم بالطعام يتسبب في الإصابة بالبرد وأن الجوع يتسبب في ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم. وقد قيل أيضًا إن الفرد إذا أُصيب بالبرد نتيجةً لكثرة الأكل، فعليه أن يجوع ليتمكن من التخلص منه. ولذلك، فإن الحل يكمن في تعديل نظامك الغذائي عن طريق تناول الكثير من الخضراوات والفواكه الطازجة والحبوب والابتعاد عن تناول الأطعمة الجاهزة واللحوم الدسمة، والإقلال من تناول منتجات الألبان؛ لأنها تتسبب في إفراز الجسم للمواد المخاطية وتُزيد من تفاقم متاعب الأذن ومشاكل الرئتين.

كما أن الإصابة بالبرد هي علامة إنذار بأن الجسم يحتاج للراحة بالابتعاد عن الضغوط والابتعاد عن تناول الغذاء غير الصحي. وينبغي علينا عند الإصابة بالبرد ألا نتوجه مباشرة للصيدليات لشراء أحدث الأدوية لعلاج أعراض ذلك المرض؛ لأننا بذلك نقلل من كفاءة الجسم ومناعته في مقاومة

المرض وإعادة توازنه الطبيعي. وعلينا أن نتفهم طبيعة أجسادنا وأن نعتني بها لئلا نتسبب في إصابة أنفسنا بالأمراض.

وينتابني خوف شديد عندما أرى أحد الإعلانات تذاع في التليفزيون للترويج لعقار جديد يجعل الإنسان يسترد صحته ونشاطه في لمح البصر. فمن يتعاطى تلك الأدوية، يكون كمن يستحث حصانًا على السير بضربه بالسياط. فستكون نتيجة هذه القسوة أن الحصان لن يستجيب ولن يعمل. فالإنسان إذا تعامل مع جسده بتلك الطريقة سيصيبه الإجهاد وتنهار مقاومته بأسرع مما يتخيل.

إن الشخص الذي يُصاب بالحمى هو في الحقيقة شخص يكتوي بنار الغضب ويكون رد فعل الجسم لذلك الأمر أن ترتفع درجة حرارته ليقوم بحرق السموم التي تكونت داخله. وعلى هذا، فإن الإصابة بالحمى هي عبارة عن عملية تطهير يقوم بها الجسم ليخلص نفسه من تلك السموم.

الإصابة بفطر الـ "كانديدا"

إن الشخص الذي يُصاب بفطر الـ "كانديدا"[٢] غالبًا ما ينتابه شعور شديد بالضيق والإحباط، كما أنه يشعر بالتخبط في حياته العملية والشخصية. ولأنه لا يشعر أساسًا بالثقة، فإن علاقته بالآخرين تعتمد على

---

[٢] فطر الـ "كانديدا" (Candidiasis): وهو عبارة عن فطر يشبه الخميرة يتسبب في الإصابة بمرض يسمى داء المبيضات.

تحقيق مصلحته الشخصية فهو دائمًا يريد أن يأخذ وألا يعطي. وذلـك لأنـه اعتاد صغره ألا يثق في أقرب الناس إليه وهو الآن لا يستطيع أن يثق حتـى في نفسه.

طبقًا لما قاله أحـد المتخصـصين في الطـب البـديل، فـإن داء المبيـضات (candidiasis) ليس ميكروبًـا ولا جرثومـة ولا مرضًـا ولكنـه حالـة مـن اختلال التوازن الداخلي للجسم. إن المهاق الذي ينتج عن هذا الفطر (وهو اختفاء الصبغة السوداء أو الميلانين من الجلد مما يجعل لونه مبيضًا) غالبًا مـا يظهر في منطقة البطن والمنطقة المحيطة بالجهاز البولي التناسلي. وهذا الفطر غير ضار بصفة عامة ولكن يظهر أثره عندما تضعف مقاومة الجسم وتقـل مناعته؛ حيث يتكاثر هذا الفطر بسرعة كبـيرة عنـدما يتـوفر لـذلك وسـط ملائم من المواد النشوية والسكرية لأنـه يتغـذى عليهـا. ويـؤدي ذلـك إلى إفراز بعض السموم في مجرى الدم محدثًا بذلك متاعب لا حصر لها. ويزيـد من تفاقم تلك الحالة في الجسم الشعور بالضغط والتوتر.

ولعلاج الـ "كانديدا" ينصح خبراء التغذية بالابتعاد لمدة شـهرين عـلى الأقل عن تناول المواد السكرية والمحلّيات الـصناعية والخبـز والمـأكولات التي تدخل الخميرة في إعدادها ومنتجات الألبان والفاكهة التي تزداد نسبة السكر فيها والشاي والقهوة والخل، والابتعاد كذلك عن التدخين. ويلـزم لعلاج الإصابة الناتجة عن هذا الفطر استشارة إخصائي في علم التغذية.

سن اليأس

إن انقطاع الحيض لدى المرأة ليس حالةً مرضيةً بل هو حالة طبيعية تحدث لجسدها في مرحلة من مراحل حياتها. وفي فترة الحيض، يقوم جسد المرأة كل شهر ـ في حالة عدم حدوث حمل ـ بالتخلص من الأغشية والأوعية الدموية المبطنة لجدار الرحم التي كانت معَدةً لاستقبال الجنين. وفي أثناء تلك الفترة أيضًا، يقوم الجسم بالتخلص مما بداخله من سموم . وعند تناول المرأة للوجبات السريعة التي ترتفع فيها نسبة المواد النشوية والدهون، تتكون المواد السامة داخل جسدها لدرجة قد تفوق قدرة هذا الجسد على التخلص منها.

إذا ازدادت نسبة المواد السامة داخل جسد المرأة عند اقترابها من سن اليأس، فستزداد متاعبها في تلك الفترة. لذا، كلما اعتنت المرأة بجسدها واهتمت بصحتها، فإن متاعبها ستقل كثيرًا خلال تلك الفترة. إن سهولة المرور بهذه المرحلة أو صعوبته يتوقف على مدى اهتمام المرأة بنفسها بدءًا من مرحلة البلوغ. والمرأة التي تتعرض لمتاعب كثيرة خلال فترة انقطاع الطمث هي المرأة التي اعتادت لوقت طويل على تناول غذاء يفتقر للعناصر الغذائية الصحية، بالإضافة إلى أن لديها العديد من الأفكار السلبية عن نفسها.

وقد كان متوسط عمر المرأة في أوائل القرن الماضي تسعة وأربعين عامًا. لذا، لم يكن بلوغ المرأة سن اليأس يسبب الكثير من المشاكل، فعندما تصل

المرأة إلى هذه المرحلة تكون قد اقتربت من الموت. أما اليوم، فقد أصبح متوسط عمر المرأة ثمانين عامًا ولا بد أن يُؤخذ هذا الأمر مأخذ الجد. وبازدياد الوعي الصحي اليوم، أصبحت المرأة تهتم بصحتها أكثر لكي تتعامل بشكل طبيعي مع التغيرات التي تحدث لجسدها مثل التغيرات التي تحدث أثناء مرحلة سن اليأس، فتمر بهذه التغيرات مع قدر قليل من المتاعب ونقص القدرات. وكل فرد منا تختلف لديه درجة الاستعداد والرغبة في عمل أي شيء. وبالنسبة للعديد منا، لا بد أن يتوفر لنا حس المسئولية والالتزام اللازم لإحداث الانسجام بين الجسم والعقل عند التعامل مع الأمور الخطيرة. كما أننا نحتاج مساعدة أهل الخبرة من الأطباء وغيرهم لمقاومة أي شيء قد يؤثر على تمتعنا بالصحة مثل معتقداتنا عن قيمة الذات. فمن المعتقدات الشائعة في بعض المجتمعات أن المرأة تقل أو تنعدم أهميتها إذا لم يكن لديها القدرة على الإنجاب، الأمر الذي يدعو الكثير من النساء للشعور بالخوف عند انقطاع الحيض والرغبة في عمل أي شيء لمنع حدوث هذا الأمر. ولكن العلاج بالإستروجين لن يفيد في مثل تلك الحالات؛ لأنها مشكلة نفسية ومجتمعية في المقام الأول تتطلب تغيير طريقة التفكير للتخلص من تلك المعتقدات.

وأنا أعتقد أن كل امرأة يجب عليها أن تعلّم نفسها كيف تتكيف مع أي شيء تتعرض له أو أي تغيير يطرأ على جسدها. وأدعوها أن تقرأ وتتبادل مع صديقاتها الكتب التي تساعدها في ذلك. ولم يكن لدى الأطباء حتى

نهاية الستينيات أي اهتمام بتلك المرحلة التي تمر بها المرأة؛ حيث كانوا يعتقدون أن هذا الأمر مجرد خيالات تدور في أذهانهن. وقبل ذلك قال فرويد أن انقطاع الحيض يتأثر بالحالة النفسية التي تمر بها المرأة.

لقد أسس أحد أطباء النساء صندوقًا قامت بتدعيمه شركات صناعة الأدوية، وقام بتأليف كتاب - أحدث دويًا كبيرًا - لحماية المرأة من حالة الضعف والتدهور التي تطرأ عليها عند بلوغها سن اليأس، يدعو فيه النساء لأخذ هرمون الإستروجين بدايةً من مرحلة البلوغ حتى آخر العمر. وقد أصبح سن اليأس اليوم سلعةً تُستغل لأغراض تجارية لتحقيق مكاسب مادية؛ حيث قامت شركات الأدوية بالترويج لفكرة أن سن اليأس مرضًا يحتاج إلى العلاج، وذلك لتبيع العقاقير التي تعالج هذا المرض.

ويؤكد هذا الطبيب في كتابه أن سن اليأس هي أكثر مرحلة من مراحل عمر المرأة رُوجت لها الأدوية بمثل هذا الشكل. إن الاتجاه الحديث الذي يعتبر سن اليأس مرضًا قد تمت السيطرة عليه اجتماعيًا الآن. فالأدوية الحديثة لن تجعل المرأة تتمتع بمزيد من الصحة، بل على العكس ستحول المرأة القوية إلى مرأة ضعيفة.

إنني لا أنكر أن العلاج بالهرمونات البديلة مفيد لبعض الحالات، لكن أن يُصرح الأطباء أن كل النساء تحتاج العلاج بالهرمونات البديلة بدءًا من

سن اليأس وحتى انتهاء الأجل معناه أنهم يقللون من شأن المرأة في مرحلـة منتصف العمر.

بالنسبة لي أنا شخصيًا، فإنني عندما أصبت لأول مرة بنوبـات سـخونة الجسم الناتجة عن المرور بهذه المرحلة توجهت لأحد المتخصصين في العلاج بطريقة المداواة المثلية، وأعطاني جرعةً واحدةً لم أُصب بعدها بهذه النوبـات أبدًا. وتتوفر الآن أنواع عديدة من الأعشاب التـي ينـصح خـبراء التغذيـة باستخدامها لأهميتها للمـرأة في تلـك الـسن. وتوجـد الآن مـواد طبيعيـة تستخدم كبدائل للإستروجين. ويجب عند اختيار إحـدى هـذه الطـرق أن تستشيري إخصائي التغذية الخاص بك.

على كل النساء الآن أن يتذكرن أنهن قد أصبح لهـن دور كبـير في تغيـير المعتقدات السلبية، ولا بد أن يظهر أثـر هـذا الـدور الآن في حمايـة بنـاتهن وبنات بناتهن ووقايتهن من متاعب سن اليأس.

المـــــاء

يأتي الماء "النظيف والنقي" في المرتبة الثانية بعد الهواء من حيـث أهميـة كل منهما في التأثير على الصحة. ومع ذلك، فإنه لا شيء أبـدًا يعـادل المـاء. فالقطرة منه لا تروي ظمأ الفرد منا فحسب، بل تطهـر الجـسم أيـضًا مـن السموم الموجودة داخله. فإذا تناول أي فرد وجبـة ولـو صـغيرة، وتنـاول بعدها كوبًا كبيرًا من الماء فسيستفيد الجسم من ذلك استفادةً كبـيرة؛ حيـث يتكون ثلاثة أرباع الجسم من الماء وكل خلية فيـه تحتـاج المـاء لكـي تقـوم

بعملها على أكمل وجه. وأقترح على كل فرد أن يشرب الماء بكثرة بشرط ألا يكون ذلك أثناء الوجبات. وذلك لأن شرب الماء أثناء الوجبات يخفّف من العصارة المعدية مما يتسبب في عسر الهضم وعدم استفادة الجسم استفادةً كاملةً من العناصر الغذائية.

ولسوء الحظ، فإن البشرية قامت بدور كبير في تلويث مصادر المياه منذ زمن، ويُلقى العبء الأكبر في هذا التلوث على المصادر الصناعية. فنسبة كبيرة من مياه الشرب لم تعد صالحةً ويتم معالجتها بالكثير من المواد الكيميائية، الأمر الذي جعل الكثير منا يضطر لشراء المياه المعدنية التي أصبحت متوفرة الآن في جميع المحلات. وأنا عن نفسي أقوم بشراء المياه المعدنية حين أسافر، أما في البيت فأستخدم فلترًا لتنقية المياه في المواسير الرئيسية قبل دخولها إلى المنزل. ولذلك، فإن كل المياه التي أستخدمها ـ بما في ذلك مياه الغسيل ـ يتم تنقيتها. وفي المطبخ أستخدم فلترًا آخر. ولذلك، فإن مياه الشرب يتم تنقيتها مرتين. وأستخدم لذلك أجود أنواع الفلاتر.

وسائل ترشيد استخدام المياه

إننا نسيئ استخدام المياه، ونسرف في استهلاكها بلا داع. لذا، عندما تنقطع المياه لا نعرف كيف نتصرف في مثل هذه المواقف التي يجب أن نرشد فيها استهلاكنا. وإذا كنا لا نعرف كيف نحقق ذلك، فهذه بعض التوجيهات البسيطة التي يمكنها أن تساعدنا في ترشيد استخدام المياه والتي لن يتطلب تنفيذها سوى بعض المجهود البسيط.

١- إذا أمكننا أن نعيد استخدام كل قطرة ماء مرةً أخرى، فلنفعل ذلك. وعلينا ألا ندع المياه تنساب من الصنبور بلا فائدة.

٢- نقوم بغسل الخضراوات في إناء ونستغل المياه المستخدمة في ذلك في ري النباتات المنزلية.

٣- عند تغيير المياه التي تشربها الحيوانات والطيور المنزلية، علينا ألا نتخلص منها بل نستخدمها في ري النباتات.

٤- علينا أن نستخدم الصابون والمنظفات الصناعية التي تتحلل عند استخدامها إلى مواد عضوية غير سامة، ثم نعيد استخدام تلك المياه في ري النباتات دون الإضرار بها.

٥- علينا أن نغسل الأطباق بأيدينا بدلاً من استخدام غسالة الأطباق وذلك لتوفير المياه والكهرباء. ويمكننا أن نستخدم حوضًا للغسيل وآخر للشطف؛ فإن ذلك سيساعد بالتأكيد في توفير المياه.

٦- المياه المستخدمة في فازات الورود يمكننا أن نعيد استخدامها في ري النباتات المنزلية؛ فهي غنية بالمواد المغذية للنباتات.

٧- عند غسل الأسنان أو الوجه يمكننا أن نفعل ذلك في إناء بدلاً من استخدام الأحواض، ونستغل تلك المياه في ري النباتات والأشجار المزروعة خارج البيت.

٨- يمكننا أن نضع دلوًا كبيرًا في المطبخ وآخر في الحمام ونخزن فيهما المياه التي لا نريد إعادة استخدامها في حينها مثل مياه الغسيل أو الاستحمام أو الشطف ... إلخ.

٩- يمكننا أن نستغل تلك المياه في تنظيف الحمامات بتجميعها في كيس بعد ربطه بإحكام. وفي بعض الأماكن التي تعاني من ندرة شديدة في المياه، لا يقوم الناس بتنظيف الحمامات إلا عندما يستدعي الأمر ذلك.

١٠- يمكننا أن نستخدم صنبورًا يرشد من استخدام المياه، حيث يمكننا إغلاقه عند تدليك الجسم بالصابون، ثم نغتسل بعد ذلك بمنتهى السرعة.

١١- بعد الاستحمام نقوم بتجميع المياه في البانيو ونستخدمها بعد ذلك في ري النباتات.

١٢- علينا أن نستخدم قدرًا ضئيلاً من المياه عند الاستحمام حتى وإن لم نكن قد اعتدنا ذلك. ومن كانت لديه حديقة، فليستخدم المياه الزائدة في ري حديقته، ومن ليس لديه حديقة يقوم بتجميع تلك المياه في دلو أو إناء ويروي بها النباتات الموجودة في محيط منزله، ويمكنه أن يتعهد شجرةً معينةً في مكان ما ويعتني بها ويرويها بانتظام، فيستغل بذلك مياه الاستحمام بدلاً من أن يتركها تضيع هباءً.

١٣- قبل بدء الغسيل، عليك أن تتأكد أنك قد ملأت الغسالة بالكامل بالملابس.

١٤- يمكنك أن تعلق دلوًا في نهاية الماسورة المخصصة للتخلص من مياه المطر وذلك لتجميعها والاستفادة منها بدلاً من التخلص منها.

١٥- يمكنك أن تستفيد من كل المياه التي قمت باستخدامها بالاستعانة بسباك لتحويل كل مواسير الحمام والمطبخ والأجهزة الكهربائية لتتجمع في ماسورة كبيرة تصب في الحديقة.

١٦- عليك أن تقنع كل أطفال العائلة للقيام بذلك، وأن تشجع كل أفراد العائلة للتنافس فيما بينهم، وترى من سيستطيع توفير أكبر قدر من المياه في اليوم الواحد.

١٧- عليك وقاية النباتات من ارتفاع درجة الحرارة أو البرد بتغطيتها بالأوراق والقش لتوفير المياه اللازمة لنمو هذه النباتات.

عليك أن تتذكر أن الطرق التقليدية لا تزال مستخدمةً في كثير من أنحاء العالم؛ حيث يقوم الناس باستخدام الدلو لنقل المياه من الآبار واستخدامها في الأغراض المنزلية كافة. وإذا كانت صعوبة تلك الطرق تكمن في أنها ستعيدنا بعض الشيء إلى الوراء، فإن لها فضلاً كبيرًا في توفير المياه المتاحة أمامنا اليوم. فعلينا أن نرشد من استخدامنا للمياه وأن نتذكر أن كل قطرة مياه تعني حياة.

الاستمتاع بممارسة التمرينات الرياضية

إن كل فرد منا عليه أن يقوم بممارسة الأنشطة والتمرينات الرياضية لأنها من الأشياء المفيدة جدًا للحفاظ على صحة الجسم. فلا يهم نوعية النشاط الذي نقوم به؛ حيث يستوي في ذلك ركوب الدراجات ورياضة التنس والجري وكرة اليد والسباحة ورياضة الجولف والمشي بسرعة ورياضة الجمباز وقفز الحبل وحتى اللعب مع الأطفال أو القيام بأي مجهود. فممارسة أي نشاط يحافظ على اللياقة البدنية ويجعل الفرد يتمتع بالحيوية والنشاط. كما أن ممارسة التمرينات الرياضية أمر مهم للحفاظ على قوة العظام؛ لأن عدم ممارسة الرياضة يؤدي إلى هشاشتها. إن متوسط عمر الفرد يزيد بمرور الوقت في ظل التقدم والتطور الذي نمر به، فعلينا أن نحافظ على صحة أجسادنا لنتمتع بالصحة واللياقة البدنية لآخر يوم في العمر.

إنني أذهب إلى صالات ممارسة الألعاب الرياضية مرتين في الأسبوع وأقوم بجهد بدني شاق في زراعة حديقتي والاعتناء بها، الأمر الذي يساعدني كثيرًا في الحفاظ على رشاقتي. وطوال السنوات الماضية من عمري قمت بممارسة الكثير من الأنشطة الرياضية مثل الأيروبيكس واليوجا وبعض الرياضات الأخرى. أما اليوم، فإنني أذهب لبعض الصالات الرياضية التي أمارس فيها اللعب على الأجهزة الرياضية التي تساعد على تقوية العضلات. وهذه النوعية من التمرينات تساعد في الحفاظ على قوة

العضلات مدة طويلة كما أنها مناسبة لي الآن. بالإضافة إلى ذلك، فإنني أقوم بممارسة رياضة المشي السريع بانتظام وأستمتع بهذا الأمر كثيرًا؛ لأنه يتيح لي رؤية المناظر الجميلة في الحي الذي أسكن فيه.

إذا كنت تفكر في ممارسة الرياضة، عليك ألا تجهد نفسك من المرة الأولى، بل ابدأ في ممارسة التمارين الرياضية بالتدريج كأن تقوم بالمشي لمدة بسيطة في المنطقة الواقعة في محيط منزلك بعد تناول العشاء. وعندما تكون لديك القدرة على التحمل، يمكنك أن تزيد المسافة وتحسب المعدل الذي تستغرقه في قطع تلك المسافة إلى أن تتمكن بعد ذلك من المشي بخطوة سريعة لمسافة ميل أو أكثر. وستندهش من التغييرات الإيجابية التي ستحدث لك عندما تبدأ في الاهتمام بنفسك بهذه الطريقة. وعليك أن تتذكر أن أي فعل ولو بسيط تقوم به يعبر إما عن حبك لذاتك أو كراهيتك لها. وممارسة التمارين الرياضية من الأفعال الدالة على الحب الذي هو مفتاح النجاح في كل مناحي الحياة تقريبًا.

هناك تمرينات تستغرق دقيقةً واحدةً لمن يقولون أنهم ليس لديهم وقت لممارسة الرياضة أو لمن هم في عجلة من أمرهم للقيام بأمور تستغرق وقتًا طويلاً. من هذه التمرينات تمرين بسيط يقوم فيه الفرد بالاستلقاء على الأرض ثم النهوض واقفًا كيفما استطاع ثم الاستلقاء مرةً أخرى وتكرار ذلك لمدة دقيقة. فهذا التمرين مفيد لتقوية العضلات وتنشيط الجهاز التنفسي والجهاز الدوري.

لقد قمت بالبحث عن أساليب كثيرة للحفاظ على رشـاقتي واكتـشفت أن هناك تمرينات يستغرق أداؤها ما بين دقيقتين إلى خمس دقائق يستطيع أي إنسان ممارستها على مدار اليوم. أحـد هـذه التمرينـات تمـرين مفيـد لـشد عضلات البطن السُفلى، يقوم فيه الفرد بأخذ نفس عميق ببطء ثـم إطـلاق زفير يبدأه ببطء ثم يبعثه بقوة. ويُنصح بممارسة هذا التمرين عـشر مـرات يوميًا وقتما يتسنى ذلك.

أما التمرين المفضل لديّ والذي تستغرق ممارسته دقيقة واحدة وأضطر إليه عندما أكون في عجلة من أمري، فهو عبارة عن القفز لأعلى مائـة مـرة. وهذا التمرين سريع وسهل ومفيد.

وكما نرى، فهناك وسائل كثيرة ومتنوعة للحفاظ على صحتنا ورشاقتنا. وأنصح كل فرد بكثرة الحركة والتمتع بنعم الحياة.

فوائد وأضرار التعرض للشمس

هناك كثير من الجدل الـدائر هـذه الأيـام حـول مـدى أهميـة التعـرض للشمس. ومع هذا، فإن الطريقة الطبيعيـة للحـصول عـلى فيتـامين D هـو امتصاصه عن طريق الجلد من خلال التعرض للـشمس. وإننـي لا أنـصح بالطبع بالتعرض لحرارة الشمس الملتهبة لفترات طويلة من النهار. وبالرغم من هذا، فقد وُجد البشر على هذه الأرض منذ ملايـين الـسنين وتعرضـوا جميعهم للشمس. فكل فرد منا له بشرة تلائم المناخ الذي يعيش فيه. فتجـد سكان المناطق الحارة يتمتعون ببشرة سمراء لتلائم المناخ الذي يعيشون فيه؛

حيث تجد الأفارقة يتعرضون للشمس طوال النهار، ومع هـذا لا يـصابون بسرطان الجلد. ولسوء الحظ، فإننا قد ابتعدنا هذه الأيام عن تناول الأغذية الطبيعية التي مـن شـأنها الحفـاظ عـلى صـحة أجـسادنا وحمايتهـا، حيـث أصبحت أجسادنا تتعرض للخطر من جميع المصادر بـما في ذلـك التعـرض للشمس.

وبسبب التلوث الناجم عن الممارسات الخاطئة للإنسان، أصبحت طبقة الأوزون الموجودة في الغـلاف الجـوي لـلأرض رقيقـة جـدًا. وبـدلاً مـن تصحيح الوضع والتعامل مع الهواء على أنه نعمـة غاليـة تـستحق الحفـاظ عليها، جرينا وراء الصناعات الدوائية للبحث عن حلول وبـدأنا نـستخدم ما تقدمه من منتجات مثل المرطبات والكريمات الواقية أو العازلة تمامًا عن الشمس. وينصح الأطبـاء اليـوم بوضـع تلـك المركبـات الكيميائيـة عنـد التعرض للشمس في أي وقت، ويحذرون في الوقت نفسه من تعرض جلـد الأطفال لتلك المركبات غير الطبيعيـة. وإننـي شخـصيًا أرى أن الموضـوع بأكمله ينطوي على عملية خداع كبيرة وأنها مجرد حملة إعلانيـة لـن تـصب مكاسبها إلا في مصلحة شركات الأدوية.

وتشير آخر الأبحاث التي أُجريت في الطب البديل أن الكريمات الواقية من الشمس قد تكون نفسها سببًا في الإصابة بورم جلـدي خبيـث يـسمى "ملانوما" (Melanoma). وهو ورم يسبب اسمرار لون الجلد، وذلك لأن تلك الكريمات تمنع الجلد من إفراز فيتامين D. ولا يوجـد دليـل يؤكـد أن

تلك الكريمات تمنع من الإصابة بسرطان الجلد، بل إن دورها الوحيد هو منع الإصابة بحروق الشمس. ويشير هذا البحث أيضًا إلى أن ارتفاع معدلات الإصابة بورم "ملانوما" يتناسب تناسبًا طرديًا مع زيادة نسبة مبيعات واستخدام الكريمات الواقية من الشمس. لذا، نجد أن أعلى معدلات الإصابة بهذا الورم توجد في ولاية "كوينزلاند" بأستراليا، وهي تعد أول البلاد وأكثرها استخدامًا للكريمات الواقية التي ينصح باستخدامها هناك على نطاق واسع.

يجب أن يكون التعرض للشمس بنسبة معقولة، لأن كثرة التعرض للشمس يزيد من حدوث التجاعيد ويتسبب في شيخوخة الجلد. ويجب أيضًا أن يكون كل إنسان حريصًا في استعماله للمركبات الكيميائية التي يضعها على بشرته؛ لأن البشرة تمتص كل ما يوضع عليها.

تقدير الإنسان لذاته

عندما يعي الإنسان الاحتياجات الأساسية اللازمة لصحة جسده، لن يتناول إلا الغذاء الصحي المفيد وسيقوم بممارسة الرياضة للحفاظ على هذا الجسد. وإنني أؤمن بأننا من يتسبب في إصابة أنفسنا بالأمراض. فجسد الإنسان ـ مثله مثل أي شيء في الحياة ـ هو مرآة تعكس أفكاره ومعتقداته، فهناك علاقة غير مرئية بين الإنسان كروح وبين جسده كمادة، حيث تتأثر كل خلية في جسده بحالته النفسية والمزاجية وبما يدور في ذهنه وعقله.

إن اهتمام الإنسان بصحته يعد دليلاً على الحب والخير الذي يوجد داخله. وكلما زادت معلوماته عن الغذاء السليم واتسعت ثقافته الغذائية، سيبدأ يشعر بالتغيير بعد تناول أي نوعية من الغذاء. وعندها سيعرف أي الأطعمة ستمنحه الحيوية والطاقة، فيبدأ في الحرص على تناول تلك الأطعمة.

إنني لا أعتقد أن الناس جميعًا لا بد أن ينتهي بها المطاف عند الإصابة بالأمراض والذهاب إلى المستشفيات أو الجلوس في أماكن رعاية المسنين؛ لأننا لم نخلق لكي نغادر العالم في النهاية ونحن على تلك الحالة البائسة من اعتلال الصحة والإصابة بالأمراض. فتمتعنا بالصحة أمر يرجع إلينا عن طريق معاملة أنفسنا بشكل جيد. لذا، يمكننا أن نحافظ على أنفسنا أصحاء لأطول فترة ممكنة من العمر.

إن الصحة نعمة كبيرة علينا أن نحافظ عليها ما حيينا، وهذا لن يكون إلا بالأخذ بالأسباب والابتعاد عن كل ما من شأنه أن يضر بها. وأحد الوسائل التي ستساعدنا في تحقيق ذلك هو الابتعاد عن الألومنيوم الذي يعد واحدًا من المواد التي ثبت ضررها بالفعل. فقد أثبتت الأبحاث أن له علاقة مباشرة بالإصابة بمرض الزهايمر. وعلينا أن نعي أن الألومنيوم الضار لا يدخل في تركيب زجاجات مزيلات العرق ومعلبات المشروبات الغازية فحسب، بل في ورق الألومنيوم الرقيق المستخدم في الطهي وأوعية

وأواني الطهي كذلك. ويدخل الألومنيوم أيضًا في تركيب معطرات الجـو وفي منتجات الكيك الجاهز سريع التحضير. فكل هذه المنتجات هي سموم تدخل الجسد، وإذا كنا نحب أنفسنا، فلماذا نكون سببًا في الإضرار بها؟

إنني أعتقد أن أفضل شيء يساعد الإنسان في الحفاظ على صحته هو أن يتذكر دائمًا أن يقدر نفسه ويعرف قيمتها. وأنا أدعو كل إنـسان أن ينظـر في المرآة كثيرًا وأن يتحدث مع نفسه ليشعر بقيمتها ويعطي لنفسه الدافع دائـمًا ليكون أفضل. فرعاية الإنسان لنفسه واهتمامه بصحته ينبع أولاً من تقديره لنفسه ومعرفته لقيمتها. فعلينا ألا ننتظر حتى نصاب بالنحافة أو السمنة أو نضطر لإعادة بناء الكتلة العضلية في الجسم وتقليل مستوى الكوليـسترول ونسبة الدهون لكي نبدأ في الاهتمام بصحتنا. علينا أن نبدأ من الآن لأن كل منا يستحق أن يتمتع بالصحة طول الوقت.

معتقـدات إيجابيـة للاهتمـام بالصحـة

إنني أتمتع بالصحة.

إنني جدير بأن أهتم بنفسي.

قلبي يضخ الحب في كل شرايين جسدي.

إنني مليء بالحيوية والطاقة.

كل جزء من جسدي على خيــر حال.

كل أعضائي تؤدي وظيفتها بشكل رائع.

إنني أرى كل شيء جميل.

لدي أذنان مرهفتان لسماع كل ما هو جميل.

لا أعاني من صعوبة في الحركة.

لا أشعر أبدًا بالكسل.

لا أتناول إلا الغذاء الصحي المفيد.

أفضل مشروب لدي هو الماء.

أعرف كيف أعتني بنفسي.

إنني أتمتع بصحة لم أتمتع بها من قبل.

إنني أحافظ على تلك النعمة الغالية.

التمتـــع بالصحـــة والنشـــاط

لقد سامحت نفسي عن كل ضرر تسببت في إلحاقه بنفسي في الماضي. كـما بذلت قصارى جهدي باستخدام كل ما أمتلكه من ثقافة ووعي لأكون على ما أنا عليه الآن. إنني الآن أغذي روحـي عـلى كـل مـا وهبتـه لنـا الطبيعة من أشياء مفيدة. كما أغذي جسدي بكل ما يحتاجه من عنـاصر مفيدة لأتمتع بوافر الصحة، فأنا أشرب الكثير من المياه النقية. كما أشـعر بالسعادة لأنني أمارس الرياضة باستمرار وبطرق متنوعة وممتعة. إننـي أحب نفسي كما هي ظاهرًا وباطنًا. كما أتبنى أفكارًا تبعث عـلى الـسلام والانسجام والحب وأهيئ لنفسي هـذا الجـو وأبتعـد عـن كـل مـا يثـير أعصابي لكي لا يتأثر جسدي تأثرًا سلبيًا بهذا الأمر. أشعر بانسجام مع كل ما هو موجود في هذه الحياة. وأهتم بنفسي جيـدًا وأتغـذى بـصورة جيدة. ولذلك، فأنا دائمًا أشـعر بالراحـة وأنـام بهـدوء وأسـتيقظ وأنـا سعيدة. إن الحياة جميلة وأنا أستمتع بكل شيء فيها.

الفصل الرابع

علاقات الإنسان في الحياة

"إن كل شخص أقابله في حياتي مرآة تعكس شيئًا ما بداخلي."

أهم علاقات الإنسان في الحياة

إن أهم علاقة لي في الحياة هي علاقتي بنفسي. فكل العلاقات الأخرى قد تنتهي يومًا ما حتى رابطة الزواج التي يود الإنسان أن يظل فيها مع شريك الحياة معرضة لأن تنحلّ عراها في يوم من الأيام. أما علاقتي بنفسي، فهي علاقة أبدية لا تنتهي لأني لا أنفصل عن نفسي. لكن ما شكل هذه العلاقة وكيف تكون؟ هل أستيقظ وأنا أشعر بالسعادة لأني لا أزال على قيد الحياة؟ هل أشعر بالسعادة عندما أختلي بنفسي؟ هل أستمتع بأفكاري عندما أقوم باسترجاعها؟ هل أضحك عندما أتذكر مواقف تستدعي ذلك؟ هل أهتم بصحتي؟ وهل أنا راضية عن علاقتي بنفسي؟

إذا لم تكن علاقتي بنفسي على خير حال، كيف ستكون لي علاقات طيبة مع الآخرين؟ إنني إذا لم أشعر بالحب تجاه نفسي، سيلازمني إحساس بالنقص وسأكون دائمًا في حاجة لمن يعوض هذا الإحساس داخلي ويشعرني بالسعادة ويحقق لي أحلامي.

التمتع بعلاقات طيبة مع الآخرين

إن الاعتماد على الآخرين والشعور بالحاجة إليهم يعد السبب وراء فشل كثير من العلاقات الإنسانية. إن نتيجة أي علاقة يرتبط فيها اثنان ليكونا كيانًا واحدًا ويعتمد كل منهما على الآخر في تعويض ما يشعر به من نقص، هي الفشل؛ فلا كانت النتيجة أن استقل كل واحد منهما بذاته ولا امتزجا

ليكونا هذا الكيان. فإذا أردت أن ترتبط بشخص وأردت أن تكتمل حياتك بهذه العلاقة أو أن يعوّض هذا الشخص النقص الذي يوجد داخلك، فأنت بذلك تبحث عن فشل هذه العلاقة قبل أن تبدأ. وذلك لأن السر وراء السعادة واكتمال أي علاقة هو أن يحب كل منهما ذاته ويشعر باستقلاليته واعتماده على نفسه، لكي يستطيع أن يحب الآخر.

إن الأمر نفسه ينطبق عليك إذا ارتبطت بإنسان لا يحب نفسه؛ فأن تستطيع إسعاده يُعد ضرباً من ضروب المستحيل لأن حياة مثل هذا الشخص مفعمة بالقلق وعدم الأمان والإحباط والغيرة، يضاف إلى ذلك كراهيته لنفسه وشعوره بالاستياء تجاه الآخرين. إننا كثيرًا ما نضغط على أنفسنا في محاولة لكسب ود أناس ليسوا أهلاً لهذا الحب لأنهم أساسًا لا يحبون أنفسهم. فعلاقاتنا مع الآخرين مرآة تعكس ما بداخلنا؛ فشبيه الشيء منجذب إليه. كما أن حكم الآخرين علينا لا يعبر عن حقيقة أنفسنا، وإنما ينطلق من زاوية آرائهم الخاصة ومعتقداتهم الشخصية ووجهة نظرهم القاصرة تجاه الحياة.

إن الشخص الذي يشعر بالغيرة هو شخص يعاني من عدم الأمان ولا يشعر بأي أهمية أو قيمة لنفسه. فشعوره بالغيرة يوحي له بالإحساس بالنقص واقتناعه بأنه ليس أهلاً لأن يُحب. فعدم ثقته بنفسه تؤثر على علاقته بالآخرين؛ حيث ينتابه القلق تجاه علاقته بهم ويسيطر عليه

الإحساس بأنهم سيفارقونه للارتباط بشخص آخـر وهـذا يولّـد في نفـسه طاقةً من الغضب وإلقاء اللوم على الآخرين. فإذا ارتبطت بشخص غيـور، فإن هذا الأمر يعني أنك تقنع نفـسك بأنـك غـير أهـل لأن تتمتـع بحـب الآخرين.

عادةً ما يحدث الأمر نفسه في العلاقات الزوجية التي يقـوم كـل طـرف فيها بإهانة الآخر، ربما لأن كلاً منهما قد نشأ في بيئة كانت الإهانة فيها تُعـد شيئًا طبيعيًا. لذا؛ فهم يستمرون في اتباع هذا الأسلوب في حياتهم الخاصة، أو ربما يقوم كل طرف منهما بإلقاء اللوم على الطرف الآخر؛ لأن كلاً مـنهما ينقصه الإحساس بقيمة نفسه. إن مثل هؤلاء الأشـخاص لـن يكفّـوا عـما يقومون به إلا إذا خضعوا للعلاج لأن الكثير منهم قد ترسـخ داخلـه منـذ الطفولة شعور عميق بالسخط تجاه والديهم. والعلاج الفعال في مثـل هـذه الحالة هو التسامح. ولا بد كذلك أن يتفهم كل منهم طبيعة نفسه وما مر به في حياته لكي يبدأ التغيير.

تأثير الوالدين على علاقة أبنائهم بالآخرين

إن علاقتي بوالديّ قد أثرت على كل علاقاتي بالآخرين. وقد صُـدمت عندما علمت ذلك الأمر لأول مرة وذلك عندما التحقت منذ عدة سنوات بأحد برامج إعادة التأهيل وتعليم كيفية التمتع بعلاقات طيبة مع الآخرين. وتوقعت أننا في هذا البرنامج سـنتعلم كيفيـة كـسب ود الآخـرين ولكنـي

صُدمت عندما اكتشفت أننا سنتعلم كيفية تحسين علاقاتنا بوالدينا. وفي نهاية تلك الدورة، علمت أن سوء علاقتي بالآخرين كان مرجعه إلى القسوة التي تعرضت لها في طفولتي.

إن سوء المعاملة الذي تعرضت له أنا ووالدتي والإحساس بالوحدة الذي عشته في طفولتي وعدم شعوري بالحب ـ كل ذلك أثر تأثيرًا كبيرًا على علاقتي بالآخرين. فلا عجب بعد ذلك أن أرتبط بصداقات مع بعض الأشخاص ثم أكتشف أنهم ليسوا أهلاً لتلك الصداقة، ولا عجب أن يلازمني دائمًا الشعور بأني إنسانة غير محبوبة وغير مرغوب فيها، ولا عجب أيضًا أن أشعر دائمًا بالرهبة من رؤسائي في العمل. إن كل ما تعرضت له في طفولتي قد أثر تأثيرًا سلبيًا على علاقتي بالآخرين وأفقدني الثقة بهم. ولذا، كان من الأهمية لي بمكان أن ألتحق بهذا البرنامج الذي ساعدني كثيرًا في التخلص من الشعور بالسخط والاستياء من الآخرين بل والتسامح معهم أيضًا. وتحسنت كذلك علاقتي بنفسي كثيرًا فلم أعد أرتكب كثيرًا من الأخطاء التي كنت أقوم بارتكابها في الماضي.

بدلاً من تضييع الوقت وإلقاء كل من الرجل والمرأة اللوم على الآخر، علينا أن نعطي الفرصة لأنفسنا لنعيد النظر في علاقاتنا بالآخرين، ولنبدأ بعلاقاتنا مع آبائنا وأمهاتنا وعلاقة كل منهما بالآخر.

فعلى سبيل المثال، عليك أن تسأل نفسك عن الأشياء التي تضايقك من الآخرين رجالاً ونساءً ثم تعد قائمةً بتلك الأشياء وتملأ بها الفراغات الموجودة في التدريب التالي:

إنه أبدًا لا يقوم بـ ____________________

إنه دائمًا ما يقوم بـ ____________________

إنها أبدًا لا تقوم بـ ____________________

إنها دائمًا ما تقوم بـ ____________________

إنه لن يفعل ____________________

إنها لن تفعل ____________________

ثم تسأل نفسك بعد ذلك: هل هذا هو الأسلوب الذي كان يتعامل به والداك معك؟ أو هل كانت أمك تتعامل مع أبيك بهذا الأسلوب؟ أو أنه يوضح الأسلوب الذي يتعامل به والدك مع والدتك؟ وكيف كان كل منهما أثناء طفولتك يعبر عن حبه للآخر وعن حبه لك؟

قد تحتاج أن تسترجع ذكريات الطفولة التي عشتها مع والديك لكي تستطيع التخلص من المخاوف التي ترسبت داخلك والتي كانت تكتنف هذه العلاقة. ثم تسأل نفسك: ما الصفات التي يجب أن أتخلى عنها لكي أتمتع بعلاقة طيبة مع الآخرين؟ وكيف ستؤثر هذه العلاقات على علاقتي

بنفسي؟ وما التجارب المؤلمة التي عشتها في طفولتي وأفقدتني الثقة بالآخرين؟

كيفية تأكيد الإنسان حبه لذاته

إنك قد تكون قضيت أوقاتًا طويلةً صعبةً تضع حدودًا لعلاقتك بالآخرين لأن علاقتهم بك تعتمد على تحقيق مصالحهم الشخصية. ربما يرجع هذا إلى أن علاقتك معهم توحي أنك لا تقدر نفسك حق تقديرها، ومن ثم فلا بأس من أن تكون علاقتهم بك تعتمد على تحقيق مآربهم الشخصية. لكن لا يجب أن يستمر هذا لوقت أطول من ذلك. عليك أن تُشعر نفسك بالحب والتقدير والاحترام. سيساعدك في هذا الأمر أن تنظر في المرآة كثيرًا وتقول لنفسك: "إنني أقدرك". ربما يبدو هذا الأمر بسيطًا لكنه له أكبر الأثر في تأكيد تقديرك لذاتك. وكلما نمى هذا الحب داخلك، انعكس على علاقتك بالآخرين.

يمكنك الالتحاق بإحدى المجموعات التي تقدم لك الدعم وتساعدك في إصلاح حياتك، فهذه المجموعات ستساعدك في وضع حدود لعلاقتك بالآخرين، وفي مقابل ذلك ستساعدك في إعادة بناء الحب والتقدير والتواصل بينك وبين نفسك.

يسعدني أن أرى أن تلك المجموعات التي تساعد نفسها بنفسها أصبحت ظاهرةً اجتماعية الآن؛ حيث يجتمع فيها الناس الذين يعانون من مشاكل مماثلة ويحاولون مع بعضهم البعض البحث عن حلول لتلك المشاكل.

أعتقد أن داخلنا إحساس بالتأقلم على أسلوب معين من التعامل يؤثر على علاقتنا بالآخرين. هذا الإحساس يصبح جزءًا لا يتجزأ منا؛ لأنه يتكون داخلنا ونحن صغار ويكون نتيجةً لمعاملة آبائنا وأمهاتنا معنا. فإذا كان تعاملهم معنا ينمّ عن حب واحترام، سيرتبط مفهوم الحب لدينا بتلك المعاملة الطيبة. أما إذا كان تعاملهم معنا ينم عن القسوة والشعور بالنقص، فستأقلم على هذا الأمر كأنه شيء طبيعي. وعندما نبذل الكثير من الجهد والمعاناة لكي نشعر أننا محبوبون وأن هناك من يعتني بنا ويلبي احتياجاتنا، فإننا نربط بين المعاملة السيئة وبين الشعور بالحب. وينمو هذا الإحساس داخلنا حتى يصبح اعتقادًا، وإذا ما ترسخ هذا الاعتقاد في أذهاننا ونحن صغار، سينعكس ذلك بشكل تلقائي ودون وعي منا على علاقتنا بالآخرين في الكبر.

إن هذا الاعتقاد الذي يرتبط فيه مفهوم الحب بالمعاملة السيئة يُوجد بين الرجال والنساء على حد سواء. لكنني أعتقد أن هذا الاعتقاد الخاطئ نلاحظه كثيرًا جدًا بين النساء؛ لأن المجتمع يشجع المرأة على التعبير عن

شعورها بالاضطهاد، وبالتالي فإن لديها استعدادًا أكبر للتحمل إذا كانت الحياة لا تسير بها على ما يرام. لكن هذا المفهوم قد تغير كثيرًا الآن وأصبح الرجل يتساوى في هذا الأمر مع المرأة. وأنصح كل إنسان يريد أن تكون له علاقات طيبة بالآخرين أن يستعين ببعض الكتب والشرائط المتوفرة الآن في المكتبات والتي تتناول هذا الموضوع، فهي مفيدة جدًا وستساعده كثيرًا في هذا الأمر. كما يمكننا أن نؤصل داخلنا المعتقد الآتي: إن قلبي مفتوح للحب وأشعر بالأمان.

إن أهم عمل نقوم به هو ما نقوم به تجاه أنفسنا. وإذا كنا نريد أي تغيير، فعلينا أن نبدأ بأنفسنا أولاً. فإذا كانت لديك الرغبة في أن يقوم شريك حياتك بالتغيير من نفسه، فإنني أعتقد أن هذا نوع من المرواغة وحيلة تنمّ عن خبث وذكاء لأن تكون لك السيطرة عليه. وربما يكون هذا نوعًا من الغرور أو شعورًا بتزكية النفس لأن رغبتك توحي لك أنك أفضل منه. فعليك أن تتقبل شريك حياتك كما هو، وبدلاً من محاولتك لفرض السيطرة عليه، عليك أن تساعده في اكتشاف جوانب الخير في نفسه وتشعره بقيمته وتنمي داخله حبه لذاته وقبوله لنفسه كما هي.

البحث عن الحب

إذا كانت لديك الرغبة في الارتباط بالشريك المناسب لك في الحياة، فإنني أقترح عليك أن تكتب قائمةً تجمع فيها كل الصفات التي تتمناها في

الشخص الذي تود الارتباط بـه، ودعـك في هـذا مـن الـصفات الـشكلية المتعلقة بالجمال الخارجي. وعندما تنتهي من ذلك، قم بإلقاء نظرة على تلك الصفات وانظر ما إذا كنت تتحلى بالعديد منها أم لا. واسأل نفسك: هـل لديك الرغبة في اكتساب صفات جديدة لا تتحلى بهـا؟ ثـم اسـأل نفـسك ثانيةً: ما الجوانب غـير الإيجابيـة في شخـصيتك التـي تمنـع الآخـرين مـن الارتباط بك؟ وهل لديك الرغبة في تغيير تلك الجوانب السلبية أم لا؟

تساءل: هل ما زالت نفسك تحدثك أنك إنسان غير محبوب أو غير أهل لأن تحظى بالحب من الآخرين؟ هل ثمة اعتقاد تؤمن به أو أشياء تقوم بهـا تولد فيك هذا الإحساس وتتسبب في إبعـاد الآخـرين عنـك؟ هـل هنـاك إحساس داخلك يولّـد داخلـك الرغبـة في عـدم الـزواج لكـي لا تكـون نموذجًا من أحد والديك، وبالتالي فإنك تشعر أنك لن تقع في الحب؟

إذا كانت تنتابك مثل تلك الأحاسيس، فإنـك قـد تعـاني مـن الـشعور بالوحدة والعزلة. وسيكون من الـصعب جـدًا أن تتواصـل مـع الآخـرين لأنك تفتقد التواصل مع نفسك. وإذا كان الحال هكـذا، فإنـك تحتـاج لأن تمنح نفسك بعض الوقت لكي تتصالح مع نفسك وتعيد اكتشاف الأشـياء التي تحقق لك السعادة والأشياء التـي تحـب القيـام بهـا وأن تقـوم بتـدليل نفسك كثيرًا. إننا غالبًا ما ننظر للآخرين لكـي نـشعر بالحـب والتواصـل، بالرغم من أن علاقتهم بنا ليست إلا انعكاسًا لعلاقتنا بأنفسنا.

عليك أن تفكر في الأحاسيس التي تعتقد أنك تستحق أن تشعر بها عند الارتباط بعلاقة زواج أو صداقة حميمة. وذلك، لأنـه عنـدما يتولـد لـدينا الشعور بأننا لن نحصل أبدًا على ما نريد، فإن هـذا يكـون نتيجـة لاعتقـاد ترسخ في أذهاننا بأننا لا نـستحق ذلـك. فـإذا مـا وجـدت تلـك الجوانـب السلبية بشخصيتك، عليك أن تتخلص منها لأنها لم تعد تلائمك ولتبدأ من الآن مرحلة التغيير.

سيساعدك في هذا أن تقوم بإعداد قوائم بمعتقداتك ـ على سبيل المثال ـ معتقداتك عن الرجال والنساء والحـب والـزواج والالتـزام والإخـلاص والثقة والأطفال. فهذا الأمر سيساعدك في اكتشاف معتقداتك السلبية التي تحتاج إلى تغيير والتي قد لا تدرك أنك تؤمن بها بالفعل. فإذا وجـدت مثـل تلك المعتقدات السلبية، فعليك بالتخلص منها وقد تشعر بالسعادة عنـدما ترى التأثير الإيجابي لذلك على علاقتك بالآخرين.

من المثير للاهتمام أن نعرف أن تقارير الأطباء النفسيين عن الأشـخاص الذين يترددون عليهم تشير إلى أن غالبيتهم يـسألون مـرارًا وتكـرارًا عـلى الأقل عن واحدة مـن ثلاثـة أشـياء هـي: كيـف لي أن أرتـبط بعلاقـة مـع الآخرين؟ كيف لي أن أنسحب إذا ما ساءت تلك العلاقة؟ كيف لي أن أزيد من مواردي المالية؟

إذا ارتبطت بعلاقة مع أحد وساءت تلك العلاقة وكنت تريـد إنهاءهـا، عليك أن تؤكد لنفسك وله أنك تتمنى الخير له وأنك تحرره مـن الارتبـاط بك، فكل منكما يتمتع بحرية الاختيار. حاول أن تكرر ذلك لنفسك كثيرًا. وعليك أن تتأكد بعد ذلك من الصفات التي تتمناها في الشخص الذي تود الارتباط به. وإذا استدعى الأمر، يمكنـك أن تعـد قائمـةً بتلـك الـصفات وتعيد النظر فيها. وفي الوقت نفسه، عليك أن تنمي داخلك حبك لنفـسك وأن تجعل هـذا الإحـساس يتواصـل معـك. وإذا أردت الارتبـاط بأحـد، عليك أن تقبله كما هو دون تغيير. وإذا نمى داخلك هذا الشعور، سيحدث أحد أمرين. أحدهما، أنك ستجد من تريد الارتباط به ينحاز تلقائيًا لآرائك وأن رغباته تتوافق مع رغباتك؛ والآخر، أنك ستجد أن رغباتك التي كنت تصر عليهـا قـد تلاشـت تمامًـا. كـل مـا عليـك أن تُـشعر نفـسك بالحـب والاحترام أولاً وأي شيء بعد ذلك سيتغير تلقائيًا. عليـك الآن أن تؤصـل داخلك المعتقد الآتي: لقد اكتشفت أنني أستحق التقدير وقررت أن أشـعر نفسي بالحب وأن أستفيد من كل ما يوجد في الحياة.

من الضروري أن نتخلص تمامًا من كل ما يتعلق بعلاقتنا الـسابقة، وأن نحل جميع الخلافات التي كانت تكتنـف تلـك العلاقـة لكـي نـتمكن مـن الدخول في علاقة جديدة. فالتفكير في الماضي لـن يمكّنـا مـن الـدخول في علاقة جديـدة. ففـي بعـض الأحيـان، تـسيطر علينـا الـذكريات الماضـية

ويستغرقنا التفكير فيها لنتجنب الشعور بالجرح في اللحظة الحالية. ومن الكتب الرائعة التي تتناول موضوع الارتباط بالحب مرةً أخرى، كتاب يطرح فيه مؤلفه فكرة أننا في جميع علاقاتنا بالآخرين إما نبحث عن الحب أو نبتعد عنه. ولكي تتحقق لنا السعادة الكاملة، يجب أن نحيط كل ما نريده في الحياة بإطار من الحب.

إذا أردت أن تضع يدك على الأسباب التي تبعد الآخرين عنك لكي تستطيع التخلص منها، عليك أن تقوم بدور المحب والحبيب في آن واحد لتتمكن من اكتشاف الجوانب السلبية داخلك. يمكنك أن تفعل هذا بأن تحيط نفسك بهالة من الحب والرومانسية، وأن تثبت لنفسك أنك شخصية فريدة تستحق وافر الاحترام، وأن تدلل نفسك وتشعرها بالعطف والحنان والتقدير. يمكنك أن تشتري لنفسك الورود وأن تحيط المكان الذي تعيش فيه بالصور الجميلة والألوان المبهجة والروائح العبقة لأن كل ذلك سيشعرك بالسعادة؛ فحياتك ما هي إلا انعكاس لما يختلج داخلك من مشاعر. فإذا نمى بداخلك الشعور بالحب والرومانسية، ستجد بسهولة الشخص المناسب الذي سيشاركك هذا الإحساس الجميل لأن شبيه الشيء منجذب إليه. وأهم شيء هو ألا تجعل علاقتك بالآخرين تُفقدك حميمية علاقتك بنفسك.

إنهاء علاقتنا بالآخر

إن الوقت الذي يمر على أي شخص تنتهي فيه علاقته بأحد يُعد وقتًا من الأوقات العصيبة جدًا؛ حيث ينتابه شعور أنه شخص عديم القيمة ويلوم نفسه ويقسو عليها. ويسيطر عليه كذلك الإحساس أنه لا بد أن يكون هناك عيب داخله، الأمر الذي اضطر من يرتبط به إلى الانفصال عنه، ومن ثَم فإنه غالبًا ما يقع فريسةً لليأس الشديد. فكل من مر بمثل تلك التجربة عليه أن يعي أن العيب لا يوجد داخله وحده وإنما يوجد بداخلنا جميعًا، فليس منا من هو معصوم. وعليه أن يعي أيضًا أن كل علاقاتنا مع الآخرين ما هي إلا خبرات نمر بها لكي نتعلم منها. وأنه من الطبيعي أن نلتقي ونتقابل ونرتبط ويتعلق كل منا بالآخر، نقتسم الحياة بكل ما فيها؛ نتعلم معًا ونعمل ونكتسب الخبرة ويساعد كل منا الآخر، ثم يجيء وقت نفترق فيه ويذهب كل واحد منا في طريق.

فيا من مرّ بمثل تلك التجربة المؤلمة، عليك ألا تعيش في وهم العلاقات الرومانسية الخيالية لتتجنب الشعور بألم الفراق. عليك بالرأفة بنفسك ولا تحمّلها ما لا تطيق لا لشيء إلا لمجرد الارتباط بأحد. واعلم أنه إذا قُدّر لك الانفصال عمن تحب، فإنك لن تهنأ بعيش إذا استغرقك التفكير في الماضي وذكرياته. ولا تفسح المجال لأحد لأن يعاملك بغير احترام وتقدير لأنك

إن فعلت، فأنت بهذا تقنع نفسك أنك غير جدير بالحب، ومن ثـم تـضطر لقبول هذه المهانة. لا تجعل مثل تلك المشاعر المدمرة تسيطر عليـك، فأنـت توهم نفسك أنك لا تستطيع العـيش بمفـردك وأنـك إذا انفـصلت عمـن ترتبط به ستقف بك الحياة ولن تجد من يعوضك عنه. فكل هذه المعتقدات السلبية سترجع بك للوراء وتعوقك عن مواصلة مسيرتك في الحيـاة؛ فـلا تلق لها بالاً واستمع لصوت العقل والمنطق.

معتقدات إيجابية لمساعدة المرء في التمتع بعلاقات طيبة مع الآخرين

إني أعيش حياة لا يملؤها إلا الحب.

كلما تمر بي الحياة أكتشف أن ذاتي تستحق مني التقدير.

لقد قررت أن أعيش بالحب وأفيد نفسي بكل ما في الحياة.

لأنني خُلقت في أحسن تقويم، فإنني أتمتع بحب جارف لا حدود له من الآخرين وأشعر إنني راضية بحبهم لـــي الآن.

إنني مهيأة لأن أرتبط بعلاقة حب رائعة.

إنني أتبنى أفكارًا إيجابيةً جميلةً أستطيع من خلالها أن أكوّن مع الآخريـــن علاقات يظللها الحب.

إنني مهيأة بكل جوارحي لأن أتبادل الحب مع الآخرين.

إنني أقوم بالتعبير عن الحب لمن أرتبط بهم ولا أشـــعر بحـــرج من ذلك.

إنني أتبادل الحب مع كل المحيطين بي.

إنني أجد السعادة والمرح حيثما كنت.

إن كل علاقاتي تنبع من منطلق الحب.

إنني أحب الناس وأشعر بحبهم لي.

إنني أعيش في حالة انسجام مع كل ما فـــي الحياة.

سوف أجد شريك الحياة المناسب.

إنني أشعر بالأمن والأمان عندما أتصالح مع نفسي.

إنني أعيش في حالة توافق وانسجام مع الآخرين.

التصالح مع الحياة والشعور بالأمان

إن حياتي عبارة عن إطار من الحب يضم كل المحيطين بي من أصدقاء وأقارب وزملاء وكل المتعاملين معي حتى من أصبحوا مجرد ذكرى الآن. إنني دائمًا أقنع نفسي أن علاقاتي بالآخرين علاقات طيبة ورائعة؛ حيث نتبادل الاحترام ويعتني كل منا بالآخر في حياة يملؤها الهدوء وتشع منها البهجة. إن دائرة الحب لديّ تتسع لتشمل كل البشر، وهذا الحب ينعكس بشكل إيجابي على علاقتي بالآخرين. إن الحب عندي بلا حدود ولا قيود، أنشره في كل مكان وأعبر عنه لكل من أعرف. وهذا الحب يشمل حبي لذاتي لأني أعلم أنها جديرة بأن تكون محبوبة من قِبل الآخرين.

الفصل الخامس

حب العمل

"لقد استمتعت بكل عمل قمت
به في حياتي."

بداية حياتي العملية

عندما خرجت للحياة العملية لأول مرة في حياتي، توجهت للعمل في إحدى الصيدليات. وأتذكر أنني عندما ذهبت هناك لأول مرة أخبرني المدير عن مدى مشقة العمل وأن المكان يحتاج لكثير من العناية والتنظيف إلى آخر ذلك من أمور، وأعطاني مهلةً للتفكير فيما إذا كنت سأتحمل طبيعة العمل أم لا. وافقت بالطبع لأني كنت أريد أن أعمل لأثبت ذاتي. وفي نهاية اليوم، طلب مني التفكير مرةً أخرى بسبب طبيعة العمل الشاقة، لكنه لم يكن يعلم أن تلك المشقة لا تساوي شيئًا إذا قورنت بما كنت أقوم به في البيت من أعمال منزلية.

لكنني لم أستمر في هذا العمل إلا لمدة أسبوعين بسبب الضغوط التي تعرضت لها في البيت. وأتذكر شعور المدير بالأسى عند مغادرتي للمكان لأنني كنت بحق أعمل بإخلاص. لكنني أصررت على الخروج للعمل مرةً أخرى والتحقت بالعمل في أحد المطاعم. وفي أول يوم لي في العمل طلب مني زملائي أن أقوم بتنظيف إحدى المنضدات بمفردي وقد قمت بذلك بالفعل. ولأني كنت وقتها قليلة الخبرة ولم أتمرس بعد في الحياة، فقد اعتقدت أن النقود التي أخذتها على سبيل الإكرامية كلها من حقي لكنني فوجئت بزملائي في نهاية اليوم يطالبونني بنصيبهم فيها. ولك أن تتصور مقدار ما شعرت به من خجل بسبب هذا الموقف الذي لا يليق أن يحدث وأنا في أول يوم لي في العمل. لكنني لم أستمر في هذا العمل طويلاً مثل سابقه.

في تلك المرحلة من حياتي، كنت قليلة الخبرة بالحياة. فلم أكن أتمتع بأي ذكاء اجتماعي على الإطلاق ولم أكن أدري كيفية التعامل مع الناس ولا كيفية الاندماج في المجتمع. فتجربة العمل في المطعم كانت قاسية ومفزعة لي في الوقت نفسه لأني لم أكن متفهمةً لطبيعة الحياة وطبيعة البشر، الأمر الذي اضطرني لترك العمل وقتها. فعندما كنت في البيت تمرست على العمل الشاق، لكن لم أكن أعلم شيئًا عن كيفية التعامل مع المجتمع الخارجي.

ما بين جهلي بأمور الحياة وعدم شعوري بقيمتي، التحقت بالعمل في الكثير من الأماكن التي عملت فيها بأجور زهيدة؛ حيث عملت في الصيدليات وفي المحلات الصغيرة التي تبيع الأشياء رخيصة الثمن وعملت كذلك في مخازن المتاجر الكبيرة. لقد كان حلمي أن أكون فنانةً ونجمةً مشهورةً، إلا أنني لم تكن لدي أي فكرة عن كيفية تحقيق ذلك. فأي عمل في مكان غير تلك الأماكن التي عملت بها كان بالنسبة لي حلمًا بعيد المنال. ولأني لم أحصل على قدر كافٍ من التعليم، فإن العمل بأي وظيفة - حتى العمل كسكرتيرة - كان شيئًا أبعد من خيالي.

وفي يوم من الأيام، سارت بي الحياة في وجهة أخرى؛ حيث وجدت وظيفةً للعمل بشيكاغو بمرتب مناسب إلى حد ما. وهناك ذهبت في أحد الأيام إلى أحد استوديوهات الفن ولا أتذكر لم توجهت هناك وقتها. المهم أني ذهبت إلى هناك وأخذت دروسًا في الفن والتمثيل بما يساوي خمسمائة

دولار. عندما رجعت إلى البيت يومها لم أصدق ما حدث وشعرت بخوف شديد. وفي اليوم التالي بعد خروجي من العمل، توجهت إلى هناك وأخبرتهم بأني لن أستطيع دفع النقود لأنني بسيطة الحال. وعندها أخبروني بأنني لا بد أن أدفع النقود لأنني وقعت عقدًا بذلك، وأن لديهم وظيفة شاغرة للعمل كموظفة استقبال لكي أتمكن من خلالها من تسديد ديني وتركوا لي الأمر لأخذ القرار.

لم يكن لدي فرصة للتفكير، فالمرتب الذي سأحصل عليه من تلك الوظيفة يزيد كثيرًا عما كنت أتقاضاه من الوظيفة السابقة. وكان هذا الاستوديو كبيرًا ويعمل فيه ما يربو على أربعين مدربًا وكانت فترة العمل تمتد ما بين العاشرة صباحًا إلى العاشرة مساءً وكنا نتناول الوجبات معًا. وفي خلال يومين، تفهمت طبيعة العمل واكتشفت أني قادرة على تنظيم مواعيد المدربين وتحصيل الرسوم والقيام بكل مهام الوظيفة. وبدأت أندمج في الحياة الاجتماعية وأصبحت أكثر جدية في العمل. وكانت تلك المرحلة نقطة تحول كبيرة في حياتي.

تركت بعد ذلك العمل في هذا الاستوديو وانتقلت إلى نيويورك وعملت هناك كعارضة أزياء. وفي ذلك الوقت، كنت لا أزال لا أشعر بأي قيمة حقيقية لنفسي حتى بدأت أهتم بنفسي وأفكر في كيفية التخلص من المعتقدات السلبية التي ترسبت داخلي منذ الطفولة. في بداية الأمر، لم أكن أعرف كيف أغيّر من نفسي لكنني عرفت الآن أن أي تغيير خارجي لا بد

أن يسبقه تغيير في الأفكار والمعتقدات أولاً. ومهما كانت طبيعة ما بداخلنا، فإن التغيير للأفضل لا يزال في الإمكان.

حـــب العمـــل

قد تعمل في وظيفة لا تريدها أو تشعر فيها بالملل أو تجد نفسك لا تريد البقاء فيها لا لشيء إلا لمجرد الحصول على المال. ومهما كان الأمر، فإنه بإمكانك أن تغيّر الوضع للأفضل. وسيساعدك في هذا الاستعانة بالأفكار القادمة التي قد تبدو بسيطةً أو فيها شيء من السذاجة ولكن على الرغم من ذلك، فإنها مفيدة جدًا ولها تأثير كبير في إحداث التغيير الذي تتمناه.

إن الوسيلة الفعالة التي ستساعدك في تغيير هذا الوضع هي الحب. فمهما كانت طبيعة المكان الذي تعمل فيه ومهما كان إحساسك تجاهه، عليك أن تُشعر نفسك أنك تحب هذا المكان. لا تندهش من هذا الكلام فإنني أعني كل ما أقول وسيساعدك في هذا أن تردد تلك الجملة "إنني أحب المكان الذي أعمل فيه وأحب العمل الذي أقوم به."

عليك أن توصل داخلك هذا الحب بأن تحب المكان وكل ما يوجد فيه من أدوات ومكاتب ومناضد وكل الآلات التي قد تقوم باستخدامها فيه. عليك أن تحب المنتجات والعملاء والزملاء الذين تعمل معهم والناس الذين تعمل لديهم وكل شيء يرتبط بهذا المكان وهذه الوظيفة. ولا تتردد في

القيام بذلك؛ فالأمر رغم بساطته له مفعول السحر في تغيير الوضع الـذي تريده للأفضل.

إذا كان لديك مشكلة مع زميل لك في العمل أو كنت لا تشعر بارتيـاح في التعامل معه أو مع أي شيء في العمل، يمكنك أن تحل هذا الأمر بتغيـير فكرك أولاً تجاه هذا الشخص أو الموضوع. سيـساعدك في هـذا أن تؤصـل داخلك المعتقد التالي بتكراره كثـيرًا: إننـي أتمتـع بعلاقـات طيبـة مـع كـل زملائي في العمل بما فيهم "......". وكلما خطر هذا الشخص ببالك، تقـوم بترديد تلك الجملة. وستندهش من التغيير الايجابي الذي سيحدث داخلك تجاه هذا الشخص؛ حيث ستتبدل لديك مشاعر السخط والغضب إلى عفو وتسامح. وهذا التغيير لن يستغرق وقتًا طـويلاً بـل قـد تنـدهش أنـه مـن الممكن أن يحدث في نفس اللحظة.

إذا كنت تريد الحصول على وظيفة جديدة، عليك أن تقنع نفـسك أولاً بأنك تحب العمل الذى تقوم به حاليًا، وبالإضافة إلى ذلك تؤصل داخلـك المعتقد التالي : إنني أحب العمل الذي أقوم به، ومع ذلك، فـإنني سـأتركه وأنا أشعر بكل رضا لشخص آخـر سيـسعد هـو الآخـر بوجـوده في هـذا المكان. عليك أن تقنع نفسك أن تلك الوظيفة كانـت مناسـبةً لـك في هـذا الوقت وأنها كانت تعكس داخلك الإحساس بقيمة نفسك. أما الآن وقـد تغيّر الحال حيث تحسن وضعك كثيرًا، فإنك تحتاج لوظيفـة أخـرى تلائـم وضعك الآن وسيساعدك في هذا أن تقوم بترديد الجمل التالية مرارًا حتـى

تتأصل داخلك: إنني لن أشعر بالندم عندما أترك هذه الوظيفة لأنني أعلم أن هناك غيري ممن هو في احتياج لها. أما الآن، فإنني قد وُفقت في الحصول على وظيفة أستطيع من خلالها توظيف كل قدراتى وملكاتى الإبداعية، وسأتمكن بواسطتها من تحقيق كل ما أصبو إليه وأشعر بمتعة وسعادة كبيرة حين أقوم بها. وأشعر كذلك بالتقدير من كل من حولي ويستوي فى ذلك زملائي ورؤسائي. إن كل شيء في المكان الذي أعمل فيه يبعث على البهجة ويشجع على العمل كما أنه في موقع جميل. إنني أتحصل من خلال هذا العمل على مال وفير، الأمر الذي يشعرني بجميل الشكر والعرفان.

أما إذا كنت تكره العمل الذي تقوم به حاليًا، فسيلازمك هذا الشعور أينما كنت. وحتى لو وُفقت في الحصول على وظيفة أخرى مناسبة، سيصيبك ملل شديد منها بعد فترة وجيزة وستكره الاستمرار فيها. فأيما كانت المشاعر التي توجد بداخلك، فإنها لن تنفصل عنك وستلازمك أينما كنت. فإذا كنت تشعر باستياء وعدم رضا من كل شيء حولك، فسيظل هذا الإحساس داخلك حيثما ذهبت. إن أي تغيير إيجابي خارجي لا بد أن يسبقه تغيير في الشعور أولاً. فإذا زرعت داخلك الإحساس بأنك تحب العمل الذي تقوم به، فإن هذا الشعور بحب العمل وقيمته والاستمتاع بالقيام به سيظل معك في أي عمل تقوم به وإذا كرهت العمل الذي تقوم به، عليك أن تتغلب على هذا الشعور بتكرار هذا المعتقد كثيرًا: إنني دائمًا أحب المكان الذي أعمل فيه وأحب العمل الذي أقوم به وكل من حولي

يشعرني بالحب والتقدير. وإذا ما تأصل داخلك هذا المعتقد، فإنـك بـذلك تكون قد وطدت لنفسك قاعدة وأسلوبًا جديدًا لتسير عليه في الحياة. وهذا التغيير سيعود عليك بالنفع وستشعر بأثره الإيجابي في كل شيء حولك. فإذا تصالحت مع الحياة، لن تتخاصم هي معك لأن من يزرع الخير، لن يجني إلا الخير.

أهمية العمل في المجال الذي نحب

إنك إذا ما نشأت وقد ترسب داخلك اعتقـاد أنـك في سـعيك لكـسب الرزق لا بد أن تبذل الجهد المضني والعمل الشاق، فدع هذا المعتقد يذهب عن بالك بلا رجعة واستبدل بـه المعتقـد الآتي: إن أي عمـل يبعـث عـلى البهجة والارتياح، كما أنني أستمتع بأي عمل أقوم به. عليك أن تردد هـذا المعتقد مرارًا وتكرارًا إلى أن يتأصل داخلك وتشعر بهذا التغيير. وإذا تأصل داخلك هذا المعتقد فلن تجمع المال إلا بالعمل الذي تحبـه ولـن تحمـل هـمّ الحصول على المال؛ فإنه قادم لا محالـة. واعلـم أن علاقتـك بالحيـاة علاقـة تبادلية. فحق الحياة عليك ألا تؤدي إلا العمل الـذي تـستمتع بالقيـام بـه، وحقك على الحياه أن توفر لك ما تريد. واعلم أنك تأخذ على قدر ما تعطي لكنك تأخذ الكثير عندما يكون العطـاء بحـب. عليـك أن تقـوم بعملـك كهواية لأن الإحساس بأنه واجب لا بد من القيام به يكـون ثقيـل الوطـأة على النفس وهو الذي يؤدي للملل وكراهية العمل. فعندما يكـون العمـل هواية سيكون فيه المتعة وستشعر بالرضا بمـردوده المـادي. واعلـم أنـه لا

انفصال بين جانبك المادي والروحي؛ فكل ما يختلج داخلك يؤثر على جسدك. فالمعتقدات السلبية لن تولّد في جسمك إلا سمومًا تؤثر عليك تأثيرًا سلبيًا.

إن المشكلة لا تكمن فيما يفرزه الواقع من أحداث ومواقف صعبة، وإنما تكمن في كيفية مواجهتنا لتلك الأحداث وهذه المواقف. فإذا تعرضت لمشكلة ما في عملك ترتب عليها فصلك، فيجب ألا تستسلم لما تشعر به من حزن جراء ذلك، بل قم بترديد العبارات الآتية: إنني أحترم رئيسي السابق وأعلم جيدًا أن ما حدث فيه كل الخير لي. فإنني أسير الآن في الطريق الذي فيه مصلحتي وأعلم جيدًا أن كل شيء يسير على ما يرام. بعد ذلك، قم بترديد العبارات التي تساعدك على البحث والحصول على وظيفة جديدة.

إننا في كثير من الأحيان عندما نقترب من تحقيق أحلامنا، ينتابنا شعور كبير بالخوف لدرجة قد نصل معها لتدمير أنفسنا أو على الأقل نعيق أيّ تقدم نقوم به. وقد يكون من الصعب أن نتصور أننا نرتكب ذلك الخطأ معتقدين أننا نحمي أنفسنا بذلك. فالتقدم وتحقيق النجاح في الحياة والحصول على الوظيفة المناسبة وكسب المال الوفير، كل هذه النجاحات قد تثير داخلنا مشاعر الخوف: الخوف من الفشل أو من عدم تقبل الناس لنا أو الخوف من أن تكون هذه النجاحات حائلاً بيننا وبين تحقيق السعادة.

إن الخوف من هذه الأمور يجسّد هذا الإحساس الكامن داخلك الذي يدفعك للخوف عند تحقيق أحلامك وطموحاتك. وعليك أن تعي أن هذا الإحساس قد ترسخ داخلك منذ الطفولة وأن سبيلك للتخلص من تلك المخاوف هو تغيير أسلوب تعاملك مع نفسك، فيجب أن تكون صبورًا ومحبًا وحنونًا على ذاتك. كما يجب عليك أن تهتم بهذا الجانب الطفولي الموجود داخلك وأن تشعره بالأمان والحب. ويمكنك أن تساعد نفسك بتأصيل هذا المعتقد داخلك بتكراره كثيرًا: إنني أشعر بالأمان والحب وكل ما في الحياة يدفعني للتقدم وتحقيق المزيد.

أثر الأفكار الإيجابية في الحصول على عمل ملائم

إن الاعتقاد بأن الحصول على وظيفة يُعد أمرًا صعبًا هو اعتقاد سلبي. فلا تجعل مثل هذا الاعتقاد يسيطر عليك ويُشعرك باليأس؛ فإذا كان هذا هو حال الكثيرين، فلن يكون حالك لأن كل ما تحتاجه هو الحصول على وظيفة واحدة. وطريقك لتغيير هذا الوضع هو تغيير فكرك أولاً والتخلص من مشاعر الخوف التي تسيطر عليك وتدفعك لهذا التشاؤم. إن الكثير من الناس يتوجسون خوفًا من أي شيء جديد. فإذا حدث تحول اقتصادي على سبيل المثال، تجد الكثير من الناس يتحدثون عن الجوانب السلبية لهذا الأمر وتسيطر عليهم تلك الفكرة، فلا يرون أي جانب إيجابي في الموضوع. ولهذا،

فإن ما تؤصله داخلك من معتقدات هو ما سينطبق عليك ويمر بك في حياتك.

إذا سمعت عن بعض الأمور السلبية فيما يخص مجال العمل أو الاقتصاد، فقم على الفور بتأصيل هذا المعتقد داخلك: إن هذه السلبيات قد تنطبق على بعض الناس لكنها لن تنطبق عليّ، فأنا دائمًا أعيش في رفاهية مهما كانت الظروف ومهما كان المكان الذي أعيش فيه. فأفكارك ومعتقداتك وأقوالك هي التي تشكّل خبراتك في المستقبل. ولك مطلق الحرية في أن تجعل أفكارك تدور في فلك الفقر أو تدور في فلك الرخاء والرفاهية؛ فاحرص على ألا تتبنى إلا الأفكار الإيجابية التي تدفعك للعمل وتساعدك في أن تتمتع بسعة من العيش. ويمكنك، على مدار أسبوع على الأقل، أن تلاحظ الطريقة التي تتحدث بها عن المال وعن العمل وعن مستقبلك الوظيفي وعن الاقتصاد وعن المدخرات وعن بلوغ سن التقاعد إلى غير ذلك من أمور تخص العمل، ثم استمع إلى نفسك جيدًا وتأكد من أن الكلام الذي تتفوه به لا يعبر عن الفقر لا الآن ولا في المستقبل.

من الأشياء التي تجعل تفكير المرء ينحصر في الفقر والموارد المحدودة هي الخيانة بكل صورها وأشكالها. فكثير من الناس يعتقدون أنه من الأمور العادية والطبيعية أن يأخذ الفرد بعض الدبابيس الورقية أو ما شابه ذلك من مكان العمل ويستغلها للاستخدام الشخصي. لكنهم يتناسون أو

لا يـدركون حقيقـةً هامـة وهـي أن مـا يأخـذه الإنـسان دون وجـه حـق، ستقتنصه الحياة منه بـصورة أو بـأخرى. فـإذا أخـذت مثـل هـذه الأشـياء البسيطة، فإنك بذلك توحي لنفسك أنك غـير قـادر عـلى شراء مثـل هـذه الأشياء. وبالتالي، ينحصر تفكيرك في إطار الفقر والموارد المحدودة.

إن ما يأخذه الإنسان دون وجه حق، سيفقد بسببه أكثر مما أخـذ. فـربما تأخذ بعض الدبابيس الورقية من مكان العمل وتفوتك بسبب ذلك مكالمة تليفونية مهمة. وربما تأخذ بعض المال وتخسر صديقًا لك. وأنا عـن نفـسي أتذكر أنني في عام ١٩٧٦ استعملت طابع بريد من مكان العمـل وفقـدت بسبب ذلك شيكًا يقدر بثلاثمائة دولار. وكانت هذه آخر مرة أستخدم فيها شيئًا دون وجه حق، حقًا تعلمت الدرس ولكن الثمن كان غاليًا. فإذا كـان المال يمثل أهمية كبيرة بالنسبة لك، فابحـث عـن الأخطـاء التـي ارتكبتهـا والتي ربما تكون سببًا في ضيق الرزق. فإذا كنت قد أخذت بعـض الأشـياء من المكان الذي تعمل به، فقم بإرجاعها؛ فلن تتحقـق لـك الرفاهيـة التـي تتمناها حتى تفعل ذلك وتقوم بتصحيح أخطائك.

إن نهر الحياة يفيض بسخاء ويمدنا بكـل مـا نحتـاج إليـه لإعـمار هـذه الحياة. فإذا أدركنا هذا المبدأ وقمنا بتأصيله كمعتقـد إيجـابي داخلنـا، فإنـه سيحثنا على أن نبذل قصارى جهدنا في العمل الذي سـنقوم بـه. وبالتـالي، ستتحقق لنا الرفاهية والرخاء ربما أكثر مما نتمنى.

ربما تراودك الآن فكرة أن يكون لك مشروع خاص بـك؛ فأنـت تحـب فكرة أن يكون لك عمل خاص بك ترأسه بنفسك وتجني منه وحـدك كـل الأرباح. إن الفكرة عظيمة وتنفيذها ممكن بشرط أن تكون مستعدًا لـذلك. لكنني أنصحك بألا تستقيل من وظيفتك التي تعمل بها حاليًا وتبدأ مباشرةً في المشروع الخاص بك حتى تبحث الأمر من كل جوانبه. وعليك أن تسأل نفسك هذه الأسئلة: هل لـديك الإرادة أن تعمـل وتواصـل هـذا العمـل بمفردك دون متابعة أو إشراف من أحد؟ هل ستتحمل أن تعمل ما يقـرب من اثنتي عشرة ساعة يوميًا لأن العمل ربما يتطلب ذلـك في الـسنة الأولى؟ إن أي مشروع جديد يحتاج منـك أن تكـرس كـل جهـدك وأن تعمـل فيـه بمفردك حتى تتمكن من تعيين شخص يساعدك فيه. وأنا عن نفسي ظللت لمدة طويلة أعمل طوال أيام الأسبوع لمدة عشر سـاعات يوميًـا في المـشروع الخاص بي.

فإذا كنت بصدد بدء مشروع جديد، فلا تكرس له كل وقتك في البدايـة وتستقيل من وظيفتك، بل خصص لـه وقتًـا إضـافيًا بعـد انتهـاء سـاعات العمل الرسمية في عملك الأساسي حتى تتأكـد مـن أن هـذا هـو المـشروع المناسب لك. وتأكد من أنك تجني من هذا المشروع ما يكفيك من الأربـاح قبل أن تقطع كل صلة لك بالوظيفة التي تعمل بها وبالمرتب الشهري الذي تحصل عليه. وأنا عن نفسي قد بدأت شركة النـشر الخاصـة بي عـلى نطـاق

ضيق جدًا؛ فقد بدأت النشر بكتاب واحد وشريط واحد في غرفة نومي التي كنت أعيش فيها مع أمي والتي كانت تساعدني وهي تبلغ من العمر تسعين عامًا. واستغرق الأمر مني سنتين حتى أوفر من الأرباح ما يكفي لتعيين مساعد لي. وكنت أقوم بهذا العمل بجانب وظيفتي الأساسية وقد كان بحق عملاً رائعًا، لكنه استغرق سنوات طوال قبل أن يصبح عملاً حقيقيًا أقف فيه على أرض صلبة.

إذا وجدت في نفسك ميلاً لبدء مشروع جديد خاص بك، فقم على الفور بتأصيل هذا المعتقد الإيجابي التالي: إنني سأحقق من خلال هذا المشروع أقصى منفعة مادية وسأشعر في إدارته بمنتهي السعادة وسأجد كل الأمور ميسرة وسأتقدم فيه دون أي معاناة. وعليك أن تتنبه لكل الدلائل والمؤشرات من حولك. فإذا وجدت الكثير من العقبات والعوائق تعترض طريقك، فاعلم أن الوقت غير مناسب لمواصلة هذا المشروع. وإذا وجدت كل السبل ميسرة أمامك، فواصل العمل فيه ولكن ليس على أساس نظام العمل الدائم، بل كرس له وقتًا إضافيًا بعد عملك الأساسي لأنه باستطاعتك دائمًا أن تتقدم، لكن من الصعب أحيانًا أن تتراجع.

إذا كان بعض القلق يساورك بشأن الرؤساء والزملاء والعملاء أو بشأن مكان العمل أو أي أمور أخرى تخص هذا المشروع الجديد، فاعلم أن الأمر بيدك وحدك في أن ترسم لنفسك قانونًا خاصًا يحدد النظام الذي سوف

تسير عليه حياتك العملية. فإذا قمت بتغيير معتقداتك السلبية، ستتغير عندئذ حياتك العملية.

عليك أن تتذكر أنك وحدك الذي يقرر الصورة التي ستكون عليها حياتك العملية. فحاول أن تتبنى أفكارًا إيجابية تدعمك في حياتك العملية وقم بتأصيل هذه الأفكار كمعتقدات إيجابية داخلك وحدّث نفسك بهذه المعتقدات وكررها كثيرًا. فإذا فعلت ذلك، ستتحقق لك الصورة التي تتمناها لحياتك العملية.

معتقدات إيجابية لتحسين صورة الحياة العملية

إنني دائمًا أعمل لدى أشخاص يقدرونني ويدفعون لي راتبا كبيرًا.

إنني دائمًا أعمل تحت إشراف رؤساء رائعين.

إن علاقتي بزملائي علاقة طيبة؛ حيث نعمل في جــو يــسود فيــه الاحترام المتبادل.

أشعر أن كل شخص في محيط عملي يحبني.

إنني دائمًا أتعامل مع عملاء رائعين وهم يستحقون بالفعل ما أقدمه لهم من خدمات.

إن وجودي في مكان عملي يشعرني بالسعادة.

كل شيء في مكان العمل يتميز بالجمال ويبعث على البهجة.

أشعر بالسعادة عند ذهابي للعمل لأستمتع بجمال المنطقة المحيطــة به.

إن الحصول على عمل يعد أمرًا يسيرًا.

إنني أتمكن من الحصول على عمل عندما أريد.

إنني أقوم بعملي على أكمل وجه وأشعر بتقدير كبير من كل من حولي.

إنني أترقى في عملي بسهولة.

إن دخلي يــزداد بصورة مستمرة.

إن عملي الخاص يتوسع بصورة فاقت كل توقعاتي.

إن المشاريع تنهال علي بشكل يفوق قدراتي.

إن الخير وافر أمام الكثيرين وأنا من بينهم.

إن عملي يساعدني في تحقيق كل طموحاتي وأشعر بالرضا لذلك.

إنني سعيد بعملي.

إنني أعمــل في وظيفة مرموقة.

الشعــور بالأمــان فــي الحيــاة العمليــة

أعلم جيدًا أن أفكاري لها دخل كبير في التأثير على حياتي العملية. ولذلك، فإنني أبتعد عن الأفكار السلبية التي تعوق مسيرتي في الحياة وأتبنى أفكارًا إيجابيةً تدفعني للأمام. فعندما أفكر في الرفاهية، أشعر أني أعيش تلك الحالة من الرفاهية. وعندما تجول في خاطري أفكار تعبر عن حالة من الانسجام، أشعر بهذا الانسجام مع زملائي في محيط العمل. ولذلك، فإنني أشعر بسعادة كبيرة عندما أستيقظ كل يوم للذهاب للعمل الذي أستطيع من خلاله تحقيق كل طموحاتي. إنني أشعر بالفخر عندما أفكر في العمل الذي أقوم به. إنني أقوم بجهد كبير في العمل وأحقق قدرًا كبيرًا من الإنتاج، ولذلك، فلا يمكنهم الاستغناء عني. إنني أتمتع بالحياة لأنها جميلة بكل ما فيها.

الفصل السادس

الاهتمام بالجسد والارتقاء بالعقل والروح

" إنني أسعى جاهدةً لأن أحلق بذاتي في حالة من الصفاء النفسي والسلام الداخلي."

الحكمة الكامنة في أعماق الإنسان

ابحث في أعماق ذاتك عن هذا الكنـز الـدفين المليء بالحـب والـسعادة والسلام والحكمة، ولا تتردد؛ فهذا الكنز موجود داخل كـل إنـسان فينـا. لكن تُرى كم مرة حاولنا فيها اكتشاف هذا الكنز الثمين؟ هل نحاول ذلك مرة كل يوم؟ أو مرة كل فترة؟ أو أننا لا نعـرف بـالمرة أن مثـل هـذا الكنـز موجود داخلنا؟

يمكنك أن تغمض عينك للحظة وتأخذ نفسًا عميقًـا وتطلـق لنفـسك العنان لكي تتواصل مع عالمك الداخلي. وعندما تشعر بذلك، ابحـث عـن مواطن الحب بأعماقك واتركه يتدفق كالسيل الجارف في كل جوارحك، ثم ابحث عن مواطن السعادة ودعها تنـساب داخلـك حتـى تـتمكن منـك. ابحث كذلك عن مواطن السلام النفسي داخلك ودعه يزداد لتغمرك تلك الحالة الجميلة، ثم ابحث عـن مـواطن الحكمـة، عـن هـذا الجـزء المكنـون داخلك؛ هذا الجزء الذي يرتبط بالحكمة التي تمـلأ هـذا الكـون في ماضـيه وحاضره ومستقبله. افسح المجال لتلك الحكمة حتى تشمل كل جوارحك وثق بها؛ فهي الدليل الذي سيهديك للخير دائمًا. وعندما تنتهي من الشعور بكل ذلك، خذ نفسًا آخر وافتح عينيك لتعود مرة أخرى إلى عالمك المادي، لكن لا تدع زمام هذا الإحـساس الـذي تكـوّن داخلـك ينفلـت مـن بـين يديك. وسيساعدك في ذلك أن تسترجع هذا الإحـساس عـشرات المـرات

كل يوم، فالأمر لن يكلفك شيئًا، إنه مجرد إغـماض للعينـين وأخـذ نفـس عميق لكي تدع لنفسك الفرصة لتعيش تلك الحالة.

إن هذا الكنز الثمين الذي يوجد داخلك لـه تـأثير كبـير عـلى صـحتك البدنية لتحقيـق التـوزان بـين حاجـات الجـسد والعقـل والحالـة النفـسية للإنسان. فلا بد أن تتمتع بجسد سليم وعقـل يتمتـع بحالـة مـن الـصفاء والسعادة وحالة من الهدوء النفسي والسكينة؛ وهذه كلها أشـياء ضروريـة لتحقيق التوازن والانسجام في حياتنا.

إننا نجني الكثير من وراء تلك الحالة الجميلة من الصفاء النفسي. ومـن أهم ما نكسبه أننا نستطيع من خلالها أن نحيا حياةً رائعةً يملؤها الحب وأن نحقق طموحاتنا في الحياة وأن ننمـي الجوانـب الإبداعيـة داخلنـا. وبهـذه الطريقة، سنتخلص تلقائيًا من كل الهموم التي تُثقل كاهلنا.

علاوة على ذلك، فلن يـسيطر علينـا أيـضًا ذلـك الـشعور بـالخوف أو الإحساس بالذنب لأننا إذا تصالحنا مع الحياة، سنتخلص من مشاعر الحقد والكراهية والغضب وسننظر للأمور بنظرة موضوعية، فلن ننحـاز لأحـد على حساب الآخر. وإذا توحدت جهودنا لتغيـير هـذا العـالم وإصـلاحه، سنتخلص من كل ما يصيبنا من أمراض وسنتمتع بحيوية وشباب دائمين؛ لأننا سنتخلص من كل الهموم التي تثقل كاهلنا وتعجّل بشيخوختنا.

كيفية تغيير العالم

إن كل واحد منا إذا ما قرأ هذا الكتاب وحاول أن يُخرج تلك المشاعر الجميلة الكامنة داخله، سنستطيع تغيير هذا العالم. ولن يستطيع هذا إلا من يبحث عن الحقيقة ليعيش بها. وتلك الحقيقة هي أن قلوبنا عامرة بحب لا حدود له، وأن عقولنا تحلق في جو من السعادة لا انتهاء لها، كما أن جوارحنا كلها تعيش في سلام وانسجام وأننا متصلين بالحكمة التي تملأ هذا الكون.

إن كل ما نحتاجه هو أن نتعرف على تلك الحقيقة ونتلمّس مواطنها داخلنا لكي نعيش بها. فنحن اليوم نُعدّ أنفسنا لاستقبال غد مشرق جميل. فما نتحدث به وما نفكر فيه وما نؤمن به هو الذي يشكل صورة هذا المستقبل. وتستطيع أن تُعد نفسك لاستشراف مستقبل باسم بأن تنظر في المرآة وتحدث نفسك بتكرار هذه المعتقدات حتى تتأصل داخلك: إن قلبي عامر بحب لا حدود له؛ هذا الحب أعبر عنه كل يوم لكل من حولي؛ إنني أشعر بسعادة كبيرة أعبر عنها أيضًا كل يوم؛ إنني أعيش في سلام أتبادله مع كل المحيطين بي كل يوم؛ إنني أتمتع بحكمة لا حدود لها أفيد بها كل الناس وذلك كل يوم وهذه المشاعر هي الحقيقة التي أحيا بها وهي سر وجودي. إن هذا أسلوب فعال لبدء يومك وسيساعدك في التحلي بكل هذه المشاعر الجميلة.

إن تلك الحالة من الصفاء النفسي هي التي تجعل الإنسان يسمو فوق ذاته ويتعالى على الصغائر. وهو في هذا الأمر لا يحتاج هاديًا ولا مرشدًا؛

لأنها ليست حكرًا على أحد بل هي صفة لازمة في الإنسان عبر تاريخه الطويل والممتد لآلاف السنين. إنها يهديه لذلك وجدانه ووعيه والحكمة القابعة داخله والتي تجري داخله مجرى الدم في العروق. فهي علاقة داخلية بين الإنسان وبين نفسه ليس لأحد أن يتدخل فيها وللإنسان الحق في أن يعيش تلك الحالة بكل جوارحه دون قيود ولا شروط. وإذا ما فعل، فسيتغير وجه الحياة كثيرًا.

إن تلك الحالة الوجدانية الجميلة هي ضرورة إنسانية مطلقة في تحقيق الذات الإنسانية. فهي تفرز حالةً من الفعالية الإيجابية في كل ما يقوم به الإنسان وضد كل ما يعيق تقدمه. ويكون من أثر هذا التغيير الإيجابي أن تتبلور رويدًا رويدًا حالة من التسامح والمحبة وقبول الآخر تسود المجتمع بأسره. وسيتعايش الجميع في جو من الألفة والمحبة؛ لأن كل إنسان سينتزع نفسه من تحت وطأة تأثير الإحباط الداخلي المتجسد في أفكار سلبية مدمرة والإحباط الخارجي متجسدًا في واقع قاسٍ ومرير، وسينظر للأمور نظرةً جديدةً بعقله وروحه لا بعقله فقط. فالسلام الداخلي هو الطريق الذي سيعرف الإنسان من خلاله كيف يعيش.

إن الجسد والروح هما أهم ما نملك وهما يعملان معًا في تناغم لتسود حالة السلام الداخلي تلك داخل الإنسان والتي من خلالها يشكل الواقع كما يريد، والتي تحقق له أيضًا حالة التوازن بين الجانب المادي والمعنوي في حياته. لكن أحيانًا يسيء الإنسان فهم نفسه ويطغى عليه جانب المادة

ويسيطر عليه الإحساس بأنه خُلق أساسًا لإشباع رغباته المادية وتحقيق طموحاته. وهذا الإحساس هو الذي يولّد في نفسه الشعور بالخوف والقلق وربما الغضب عند عدم تحقيق ما يريده من أشكال التقدم المادي في الحيـاة. فإذا سيطر على الإنسان هذا الشعور الطاغي بالمادة، عليه أن يرضى بالقـدر وأن يهمّ العزم في الرجوع إلى وعيه ووجدانه وقـوى الخير الكامنـة داخلـه لكي يمنع كل ما من شـأنه أن يحـول بينـه وبـين إرادتـه. فهـذه هـي بدايـة المواجهة مع نفسه ويظل هذا هو الاختيار الوحيد لكي يتحرك حركة إيجابية على طريق الفعل. فتبني الأفكار الإيجابية هو الـذي يـدفع الإنـسان لتغيـير الواقع وإن كان صعبًا وعندها سيحقق كل مـا يريـد وتـصبح كـل الـسبل ميسرةً أمامه ولن يوجد ما يعيق تقدمه.

إن اللحظات العصيبة التي تمر بالإنسان والتي يصل الألم فيها إلى أقصى مداه هي اللحظات التي يستطيع الإنسان فيها إعادة بناء نفـسه؛ لأنهـا هـي التي تقويه وتزيد من قدرته على الصمود. وهذه اللحظات قد تكون فرصة يستغلها الإنسان في تنمية حبه لنفسه وثقته بها. قد تهدأ نفسك أو ربما تثـور إذا عرفت الآن أن الكثير من النـاس ـ بعـد مـرورهم بمواقـف وأحـداث جسام ـ يخرجون مـن تلـك التجـارب القاسـية وقـد انكـسرت شـوكتهم ولازمهم الشعور باليأس والإحباط. لكن لا تدع مثل تلـك الأمـور تـؤثر عليك وليكن هدفك في الحياة أن تقوي نفسك وتثّبت مـن عزيمتهـا. فـإذا مررت بأزمة، فلا تجعل الحزن يعيق تقدمك وتغلب على ضعفك واسـتغل

وقت المحنة لكي تكون أقوى. فالخير كما يكون في النعم، فإنه يكون أكبر وأكثر وقت البلاء والمحن.

إن الشعور بالألم يمثل دائمًا التحدي الذي يواجهنا لكي نستطيع تنمية أنفسنا. إننا نقاوم التغيير ونرفضه؛ لأننا لا نثق في أن الحياة ستعمل لصالحنا، كما أننا نرى أنفسنا في المكان الذي نحتاج أن نكون فيه، بالإضافة إلى أننا نخوض التجارب التي نرى أنها ستعمل على تنميتنا وتطوير أفكارنا ونحن في ذلك نبذل أقصى طاقتنا لأننا أفضل المخلوقات على وجه الأرض. فنحن في حالة دائمة من التنمية الإيجابية.

إن ما يمر بنا في الحياة من مواقف وأحداث ليست إلا خبرات وتجارب. وهذه الخبرات لا تشكل هويتنا وليست انعكاسًا ولا مقياسًا لمدى تقديرنا لأنفسنا. فينبغي علينا ألا نركز على التجربة مهما كانت قسوتها. فإذا مرّ أحدنا بتجربة فشل، فلا داعي أن يقول لنفسه "إنني إنسان فاشل" بل يقول بدلاً من ذلك "إنني مررت بتجربة فشل وأنا على أتم استعداد لإصلاح الوضع وتغييره." فالإصلاح يبدأ أولاً من تغيير نظرتنا للأمور.

إن الحياة رحلة طويلة نتعلم خلالها الحكمة ونكتسب الخبرة. وهذه الخبرات لا تأتي دفعةً واحدةً وإنما تتراكم رويدًا رويدًا عبر السنين. وعلى الرغم من ذلك، فإن قلة المعرفة ليست جريمة لأن قلة المعرفة ببساطة هي عبارة عن جهل بالأشياء أو عدم إدراك لها وهذه أمور يمكن التغلب عليها. فلا ينبغي علينا أن نحصر أنفسنا في هذا الإطار الضيق ونحكم

عليها من هذا المنظور؛ لأن الحياة أكبر بكثير من أن نستوعبها. إننا طوال الحياة نظل نعمل ونتعلم وتزداد قدرتنا على الفهم والإدراك. ومع ذلك، فلن نحيط علمًا بكل شيء لأن المعرفة أكبر من أن يحيط بها أحد.

إن السكون والهدوء النفسي والبحث عن مواطن الخير داخل الذات يمثلون الأشياء التي تعطي الدافع للإنسان لتخطي مصاعب الحياة.

التأمل وآثاره الإيجابية على مواجهة الصعاب

إن التجول داخل النفس البشرية والبحث عن أسرارها واكتشاف مواطن الخير الكامنة فيها من طرق التواصل مع الذات التي توصل الإنسان لحالة الصفاء التي يرنو إليها. فداخل كل إنسان كنز دفين مليء بالحكمة؛ تلك الحكمة التي تتصل بكل ما في هذا الكون الآن وما قبل الآن وما بعده. وبعض الناس يسمون عملية التواصل تلك بعملية التأمل.

إن التأمل هو عملية بسيطة جدًا لكن يثار حولها كثير من الجدل. وكثير من الناس يخافون من الاستغراق في حالة التأمل هذه؛ لأنهم يعتقدون أن هذه الحالة يكتنفها شيء من الغرابة والغموض. وكثير منهم يخافون عدم استيعاب تلك الحالة، فنحن دائمًا نخاف مما لا نستطيع استيعابه. وما زال بعض الناس يشعرون بالحزن لعدم استطاعتهم العيش في تلك الحالة من التأمل لأن أذهانهم تظل مشحونةً ومشغولةً بالتفكير. حقًا، إن طبيعة العقل أن يفكر وإنك لن تستطيع أن تمنع عقلك كليةً من ممارسة دوره في

التفكير. لكن ممارسة التأمل بانتظام هو الذي سيساعدك على التمتع بهدوء البال. فالتأمل هو العملية التي يتمكن الإنسان من خلالها أن يتخطى التفكير في توافه الأمور ليغوص في أعماق ذاته ويتصل بكنز الحكمة الكامن بداخله.

إن كل إنسان منا يستحق أن يمنح نفسه بعض الوقت ليستمع إلى هذا الصوت القادم من الأعماق؛ ليستمع إلى نداء الحكمة الذي يهديه إلى سواء السبيل. وإذا لم نفعل ذلك، فسيضيع عمرنا هباءً لأننا بذلك نعطل كثيرًا من ملكاتنا ونفقد الكثير مما يمكننا تحقيقه.

وهناك طرق عديدة لتعلم كيفية ممارسة التأمل ويمكن الاستعانة في ذلك بالكتب أو الدورات التدريبية. وهي عملية بسيطة جدًا لن تكلفك سوى أن تجلس في سكون وهدوء وتغمض عينيك لفترة وجيزة من الوقت. وإذا كنت مبتدئًا فقد تمر بالخطوات التالية:

- يمكنك أن تجلس في صمت وهدوء، وتغمض عينيك وتأخذ نفسًا عميقًا وتستلق لكي تشعر بالاسترخاء ثم تركز في عمليتي الشهيق والزفير. لا أعني بذلك أن تأخذ نفسًا بطريقة معينة ولكن أعني أن تكون مدركًا للكيفية التي تتنفس بها. ستلحظ بعد عدة دقائق أن عملية التنفس بدأت تتم على نحو بطيء، لكن هذا شيء طبيعي نتيجةً لأن جسمك بدأ يشعر بالاسترخاء.

- قد يكون من المفيد أن تبدأ في العدّ من واحد لعشرة؛ واحد عندما تأخذ شهيقًا واثنان عندما تطلق زفيرًا ثم ثلاثة عند الشهيق التالي وأربعة عند الزفير الذي يعقبه. وتستمر في العد هكذا حتى تصل لعشرة، ثم تعيد الكرة مرةً أخرى. عندما تكرر ذلك لفترة من الوقت، قد تلاحظ أن ذهنك بدأ يشرد وبدأت تفكر في أشياء أخرى أو في يوميات الحياة وتترك العد. لكن هذا شيء طبيعي، فلا تقلق عند حدوث ذلك وعليك أن تبدأ وتستمر في العد مرةً أخرى. إن شرود الذهن قد يتكرر مرات عديدة وفي كل مرة عليك أن تبدأ العد، وهذا كل ما في الأمر.

إن هذا الأسلوب البسيط لممارسة التأمل يساعد على ارتخاء الجسم وصفاء الذهن وهدوء البال والتواصل مع مواطن الحكمة الكامنة في أعماق كل منا. إن الفائدة التي ستعود عليك من ممارسة التأمل تأتي بالتراكم؛ فعند ممارسة هذه العادة لمرات عديدة ولفترات طويلة ستكون الفائدة أعم وأشمل وستنعم بحالة من السلام والهدوء عند قيامك بأمور الحياة اليومية. وإذا ما ألمت بك أزمة أو مشكلة، ستستطيع التعامل معها بحكمة وتروٍ.

إنني غالبًا أنصح أي شخص بممارسة التأمل لمدة خمس دقائق فقط يقضيها في الجلوس في صمت أو في العد أو في التنفس أو كما يحلو له. وأن يفعل ذلك مرةً واحدةً كل يوم لمدة أسبوع أو اثنين، ثم يزيد في الأمر بأن يكرر هذا مرتين في اليوم ـ مرة في الصباح وأخرى في المساء أو في الوقت

الذي يشاء. فالجسم والعقل يحتاجان إلى هـذا التكـرار. وإذا واظبـت عـلى ممارسة التأمل كل يوم، فإنك ستعتاد هذا الأمر. وإذا نجحت أن تفعل ذلك في الوقت نفسه كل يوم، ستكون الفائدة أكبر.

لا تتوقع أن يحدث التغيير من أول شهر؛ فلا تيأس وواصل ما تقوم بـه لأن جسدك ما زال في مرحلة تكيف مع هذا الإحساس الجديد من الـسلام والهدوء. وإذا كان من الصعب عليك في البداية أن تجلس ساكنًا بلا حركـة وتستمر في النظر في الساعة كـل لحظـة، يمكنـك اسـتخدام سـاعة إيقـاف لتنبيهك لمرور الوقت إلى أن يتأقلم جسدك على المدة الزمنية التـي تقـضيها فتستغني عنها بعد ذلك.

في بداية تدربك على ممارسة التأمل، لا تقسو على نفسك لأنه مهـما كـان الأمر الذي تقوم به، فإنـك لـن ترتكـب أي خطـأ. إن كـل مـا تفعلـه هـو اكتساب مهارة جديدة، قد تكون صعبةً في البداية مثلهـا في ذلـك مثـل أي شيء. لكنك ستعتاد هذا الأمر بـالتكرار إلى أن يتـأقلم جـسمك عـلى هـذا الوضع ويقوم هو بذلك تلقائيًا.

إن المدة المثالية لممارسة التأمل هي عشرون دقيقـةً في الـصباح وعـشرون دقيقةً أخرى قرب الغروب. لكن لا تثبط من عزيمتـك وتتراجـع إذا كـان هذا الوقت كثيرًا عليك. لكن اعمل على قدر استطاعتك؛ فخمـس دقـائق كل يوم أفضل من عشرين دقيقةً كل أسبوع.

وبدلاً من الاستعانة بأسلوب العد كمحاولة للتركيز عند ممارسة التأمل، يلجأ كثير من الناس إلى ترديد كلمات معينة باستمرار عند كل شهيق وزفير. ويشترط أن تكون هذه الكلمات تعبر عن معنى إيجابي لكي تبعث على الهدوء وراحة البال أو تكون كلمات حيادية لا توحي بأي مشاعر معينة لكي لا تترك في النفس أثرًا سلبيًا. وكل هذه الأساليب لممارسة التأمل تأتي بنتائج ممتازة.

كما ترى، فإن الكلمات في حد ذاتها أو الأسلوب المتبع في ممارسة التأمل لا يهم لأنها تعد عوامل مساعدة، إنما الذي يهم هو ملازمة الصمت والسكون والمواظبة على التنفس بهدوء عند ممارسة التأمل بأي أسلوب. ويعد أشهر أسلوب لممارسة التأمل هو ذاك الأسلوب الذي ذكرناه آنفًا والذي يعتمد على ترديد كلمات معينة عند التنفس.

انتشرت الآن في المجتمع أماكن تعلم أساليب اليوجا وكثير من هذه الدروس يبدأ وينتهي بممارسة التأمل لفترة وجيزة. وهذه الدروس أيضًا ليست مكلفةً إلى حد كبير، وباستطاعتك أن تتعلم من خلالها ممارسة بعض التمارين البسيطة لشد العضلات. وإذا قمت بالتوجه إلى أحد المحال المتخصصة في بيع الأغذية الصحية، فستجد أكثر من لافتة للإعلان عن أماكن عديدة تقوم بتعليم أساليب اليوجا.

تتوفر أيضًا الآن في المكتبات كتب كثيرة تتناول أساليب تعلم ممارسة التأمل. لكنها ليست كلها في مستوى واحد، فالبعض يتعمق في الموضوع لدرجة تصعب على الفهم إلى حد ما والبعض الآخر يتناول الموضوع بسهولة وسلاسة.

إن بعض الأطباء يقومون بإعداد برامج لممارسة التأمل كنوع من العلاج النفسي وجزء مهم منها يشمل الحفاظ على بنية الجسم. فالتأمل مفيد لصحة الجسم من الناحيتين البدنية والنفسية.

ولا يهمنا في هذا المقام المكان الذي تتعلم فيه ممارسة التأمل أو كيفية ممارسته. الذي يهم هو أن تبدأ في ممارسة التأمل متبعًا في ذلك أي أسلوب وبمرور الوقت ستستطيع بنفسك تطوير الأسلوب الذي تتبعه. وبفضل ذكائك والحكمة الكامنة بداخلك ستستطيع تكييف أي أسلوب تتبعه حتى يكون هو الأسلوب الملائم والمناسب لك.

عن نفسي، فإنني بدأت ممارسة التأمل منذ سنوات عديدة واتبعت في ممارستي له ذاك الأسلوب المعتمد على ترديد كلمات معينة. ولأنني كنت خائفة جدًا في بداية الأمر، فقد كنت أصاب بالصداع في كل مرة أقوم فيها بممارسة التأمل. واستمر هذا الحال لمدة ثلاثة أسابيع إلى أن بدأ جسمي يتأقلم على هذا الوضع وعند ذلك لم أعد أشعر بالصداع ربما لأول مرة في حياتي. والتزمت بممارسة التأمل منذ ذلك الوقت واستعنت بالعديد من

الكتب التي تتناول هذا الموضوع. وهـذه الكتـب كانـت تعـرض أسـاليب كثيرة لممارسة التأمل وهي وإن كان الاختلاف بينها ليس كبيرًا إلا أنها مفيدة لمن يمارسها حتى وإن لم تكن كل الأساليب تناسبه.

إن التأمل مثله مثـل أي شيء في الحيـاة عليـك أن تجـرب فيـه أسـاليب عديدة حتى تجد أفضل أسلوب يلائمك. وبرغم ذلـك، فإنـك قـد تحتـاج لتغيير الأسلوب الذي تتبعه على مدار السنين.

عليك أن تتذكر أن التأمل ما هو إلا وسيلة تمكنك مـن تلمـس مـواطن الحكمة داخلك، تلك الحكمة التي ترشدك خلال طريقك في الحيـاة. وبـما أننا نتصل بهذا المرشد الذي يوجد داخلنا طوال الوقت وفي كل مكـان دون وعي منا، فمن الأسهل لنا أن نتخـير الأوقـات المناسـبة التـي نـشعر فيهـا بالهدوء لكي نستمع لبواطن أنفسنا بوعي منا لذلك.

أسلوبي الخاص في التأمل

إن الأوقات التي اعتدت فيها ممارسة التأمـل تختلـف لـديّ مـن وقـت لآخر. أما بالنسبة لحالي الآن، فإنني دائمًا أقوم بممارسـة التأمـل في الـصباح وهذا أفضل شيء أبدأ به يومي. وأحيانًا كثيرة أقوم بممارسته وقت الظهيرة، لكني لا أقوم بذلك دائمًا. وبالنسبة لعـادتي في ممارسـة التأمـل في الـصباح، فإنني عادةً ما أفعل ذلك وأنا على فراشي؛ حيث أقوم بأخذ نفس عميـق أو

اثنين، ثم أسأل نفسي في صمت عن الأشياء التي أريد اكتسابها في هذا اليوم، وأقنع نفسي أن ما أقوم به هو بداية طيبة لاستقبال يوم جديد. أحيانًا أركز في عملية التنفس التي أقوم بها، وأحيانًا أخرى أفقد هذا التركيز. وأحيانًا أركز فيما يجول بخاطري من أفكار، وعندئذ أرى نوعية تلك الأفكار فيما إذا كانت فكرة تبعث على القلق أو فكرة تتعلق بالعمل أو فكرة تبعث على الحب. ولكن هذا مجرد وعي بالأفكار التي تدور بخاطري وليس إمعانًا في التفكير فيها.

بعد مرور ما يقرب من ثلث أو نصف الساعة عندما أدرك أن المدة المخصصة لممارسة التأمل قد أوشكت على الانتهاء، أقوم بأخذ نفس عميق. ثم أردد بصوت عالٍ بعض المعتقدات الإيجابية التي تقويني وتقوي ثقتي بنفسي وتجعلني أقبل على الحياة مثل تلك المعتقدات الآتية:

"إن لهذا الكون خالقًا واحدًا أتقرب إليه كل يوم، ولهذا فإنني لا أشعر بالوحدة ولا العزلة ولا العجز. فأنا أبتعد عن كل ما يغضب خالقي. وإذا ما تسرب إلى ذهني أي شك واجتاحتني أفكار سلبية مدمرة، فإنني أتخلص منها على الفور. إنني سعيدة بوجودي في هذه الحياة. إن قلبي عامر بالحب والحكمة وداخلي طاقة من الإبداع لا حدود لها وأتمتع بالحيوية والصحة والنشاط. إنني أحب الآخرين وأشعر بحبهم لي وأتمتع بالسلام الداخلي. إن أيامي كلها جميلة، وكل تجربة مررت بها في حياتي كانت مصدرًا للحب

والسعادة. إنني أشعر بالرضا عن شكلي وجسدي وبيتي وعملي وكل شيء في حياتي، وأشعر بالحب تجاه أي شخص أقابله في هذا اليوم. إنني أبدأ هذا اليوم بدايةً طيبةً وأشعر فيه بالسعادة، فهو يوم جميل."

بعد ذلك أفتح عينيّ وأغادر فراشي وأستقبل يومًا جديدًا أشعر فيه بالسعادة.

إذا كنت لم تدرك بعد كيف تتواصل مع ذاتك ومع مواطن الخير الكامنة داخلك، فهذه بعض المعتقدات الإيجابية التي ستساعدك في هذا الأمر. وبإمكانك أن تقوم بترديدها كلها أو تختار بعضًا منها كل يوم إلى أن تتهيأ داخلك حالة من الصفاء الذهني والسلام الداخلي.

معتقدات إيجابية للمساعدة في التمتع بحالة من الصفاء النفسي

إني أتمتع بحالة من السلام الداخلي.

إنني أشعر بتصالح مع الحياة.

إنني أؤمن بخالقي الذي يريد لي الخير دائمًا.

أثق أن كل شيء في الحياة سيكون مصدرًا لسعادتي.

إن قلبي متصل بخالقي دائمًا.

دائمًا ما أجد ما يرشدني في طريقي.

إن العناية الإلهية تحيط بي دائمًا.

إنني أشعر بالأمان في أي مكان أوجد فيه.

لم تكن الحياة أبدًا ضدي بل هي تساعدني وتعمل على تلبية كل احتياجاتي، كما أنني دائمًا أجد ما يرشدني ويدعمني في كل لحظة أعيشها في هذه الحياة.

إن كل ما نجحت في تحقيقه وإنجازه لم يكن سوى نتيجة لحبي للحياة وحبها لي.

الفصل السابع

السعادة في آخر العمر

" تأمل ماضيك حتى تستفيد من مستقبلك. "

آرائي عن التقدم في العمر

لقد أهملنا رعاية أنفسنا علـى مـدار سـنوات وسـنوات، وبـدلاً مـن أن نتحكم في حياتنا جعلنا المراحل العمرية التي نمر بها هي التي تـتحكم فينـا وفي أفعالنا بل وفي مشاعرنا. إن أي شيء يمر بنا في الحياة يكون نتيجـةً ورد فعل لمعتقداتنا التي نؤمن بها. ولهذا، فإنه قد آن الأوان لكي نغيّر معتقـداتنا عن التقدم في العمر. إنني عندما أرى كبار السن يشعرون بالخوف ويعانون من الضعف والمرض، أقول لنفسي إنني لا يجب أن يصل بي الحال كما وصل بهم. فنحن نستطيع أن نغير وجه الحياة إذا قمنا بتغيير أفكارنا. ولذلك، فإنه باستطاعتنا أن نحيا لآخر العمر ونحن نتمتع بالصحة والحيوية والنشاط.

إنني الآن قد قاربت على بلوغ الثمانين وأتمتع بالصحة والعافيـة والقـوة كما لو كنت شابةً صغيرةً. وفي أحيان كثيرة، أشعر أنني أصغر مما كنت عليه في الثلاثين أو الأربعين لأنني تخلصت من كل الضغوط التي تعرضت لها في حياتي، بالإضافة إلى القيود التي كـان المجتمـع يفرضـها عـلي. إننـي أتمتـع بحرية التصرف في كل شئون حياتي، ولا أبالي بالأفكار السلبية الـسائدة في المجتمع. كما أنني أقوم بإسعاد نفسي وذلك بمحاولتي التخلص من الهموم التي أثقلت كاهلي من غير داعٍ. وبمعنى آخر، أستطيع أن أقول إننـي لأول مرة في حياتي أجعل اهتمامي بنفسي من أولوياتي وهذا أمـر يـشعرني بالمزيـد من السعادة.

لقد كنت في يوم من الأيام أسمح لوسائل الإعلام أن تتحكم في سلوكي وتصرفاتي، فقد كانت تتحكم في ما أرتدي من ملابس وما أقوم بشراءه من منتجات. وكنت في ذلك الوقت أعتقد أني إذا لم أفعل ذلك، لن يتقبلني المجتمع. وفي يوم من الأيام، أدركت أن استخدام تلك المنتجات لن يجعلني أحظى بالقبول إلا ليوم واحد فقط وأضطر في اليوم التالي لأن أعيد الكرة مرةً أخرى. وأتذكر كيف كنت أقضي الكثير من الساعات في شراء الكثير من المنتجات وأنفق فيها الكثير من المال من غير داعٍ لذلك. وكل هذه الأمور تبدو تافهة لي الآن.

الحكمة والتقدم في العمر

من الحكمة أن نعرف ما هو في صالحنا وما من شأنه أن يحقق الخير لنا ونتمسك به ونؤصله كمعتقد داخلنا نؤمن به، ونتخلص من كل ما عدا ذلك من معتقدات سلبية. لا أقصد بذلك ألا نسعى وراء الجديد في محاولة لاكتشافه وتجربته. فنحن طوال الوقت نسعى للتعلم لنكتسب المزيد من الخبرة. إن الذي أعنيه هو أن نحدد احتياجاتنا الفعلية وألا ننساق وراء الادعاءات التي تروجها الإعلانات لكي نستطيع أن نحدد قراراتنا بعد ذلك. وبإمكانك أن تتخذ قراراتك الخاصة في كل صغيرة وكبيرة بما في ذلك كل شيء يتضمنه هذا الكتاب. وبينما أشعر أن أفكاري لها قيمة كبيرة، فإن لك كامل الحق في رفض أي من هذه الأفكار وأن تختار منها ما يلائمك فقط.

لسوء الحظ، فإنه منذ اللحظة الأولى التي نبدأ فيها مشاهدة التليفزيون ونحن نعي ما يُقدم على شاشته وطوال حياتنا ينهال علينا سيل من الإعلانات كلها تنطوي على مفاهيم خاطئة وخداع كبير. وللأسف، فإن أكثر فئة من المستهلكين تستهدفها هذه الإعلانات هي فئة الأطفال، في محاولة لإغرائهم بما يُقدم؛ حيث يضغط الأطفال على آبائهم لشراء تلك النوعيات من الأطعمة أو اللعب التي تروجها هذه الإعلانات. إننا نتأثر بما يُقدم، الأمر الذي يدفعنا لشراء مثل تلك المنتجات. ولا يوجد إلا القليل من الآباء الذين يجعلون أبناءهم على دراية بحقيقة تلك الإعلانات وبأنها تنطوي على خداع كبير وفيها الكثير من المبالغة في الترويج لهذه المنتجات.

لذلك، فإننا نكبر وقد تأثرنا في طفولتنا بما يقدم؛ حيث ننساق وراء هذه الإعلانات ونصدق ما تروجه من منتجات ونشتريها بلا أدنى محاولة للتفكير. لكن إن جاز هذا ونحن صغار، فإنه لا يجوز لنا الآن لأننا يجب أن نُعمل عقولنا ونسأل ونستفسر عن كل شيء. فأي شيء لا يتأتى لنا إدراكه أو لا يحقق النفع لنا، فإنه يكون غير مناسب لنا. إن جوهر الحكمة أن نعرف كيف نقول "لا" في الوقت المناسب؛ فلا ننساق وراء أي أحد ونسلّم بما يقول ولا نوجد في مكان لا يلائمنا ولا نستخدم شيئًا لا يناسبنا ولا نخوض تجربة لن نستفيد منها. إن الحكمة هي القدرة على إعمال العقل والتفكير في كل شيء والاستفادة من علاقتنا مع الغير للتأكد من أننا لا نفعل ولا نقبل إلا ما يحقق الخير لنا.

لا بد من التفكير في كل الأمور صغيرها وكبيرها. وكل إنسان لا بـد أن يسأل نفسه هذه الأسئلة: لمـاذا أشـتري هـذا المنـتج؟ لمـاذا أعمـل في هـذه الوظيفة؟ لماذا أصاحب هؤلاء الأصدقاء؟ لماذا أعيش في هذا المكـان؟ لمـاذا أؤمن بتلك المعتقدات؟ لماذا أنظر للحياة بهذه النظرة؟ لماذا أُكنّ مثـل تلـك المشاعر تجاه من حولي من الأشخاص؟ لماذا أحمل تلك النظـرة التفاؤليـة أو التشاؤمية للمستقبل؟

ويجب أن تعرف هل إجابتك عن تلك الأسئلة ستجعلك تتـصالح مـع الحياة وتتصالح مع نفسك؟ وهل تقوم بالأشياء على نحو معين لأنـك قـد اعتدت أن تقوم بها على هذا النحو، أو قد كنت متأثرًا في ذلك بما تعلمته من والديك؟

ما الفكرة التي ترسّخها في ذهن أطفالـك عـن التقـدم في الـسن؟ ومـا النموذج الذي تقدمه أمامهم؟ هل يرونك شخصًا متمتعًا بالحيوية والنشاط ومحبًا للحياة ومستمتعًا بكل ما فيها وناظرًا للمـستقبل بنظـرة تفاؤليـة؟ أو يرونك تشعر بالخوف الشديد والقلق من التقدم في السن وتنتظر أن تعـاني من المرض وتقاسي من الشعور بالوحدة والعزلة؟ إننا نمثل القدوة لأطفالنا ولأحفادنا، فعلينا أن ننظر أي صورة نزرعها في خيالهم عن التقدم في السن ونساعدهم في الوصول إليها.

عليك أن تحب نفسك وتحب كل شيء يحيط بك لكي تتمكن من تحقيق ما تصبو إليه وتستمتع بكل لحظة تعيشها في هذه الحياة. إن هذا هو النموذج الذي ينبغي أن تقدمه لأطفالك لكي يستمتعوا بالحياة لآخر يوم لهم فيها.

كيفية الحفاظ على الصحة والعناية بالجسد

إن الطفل الذي لا يشعر بقيمة نفسه قلّما يهتم بصحته، بل يجد ذلك مبررًا لعدم العناية بجسده. وبسبب الكم الهائل من الإعلانات التي نراها كل يوم والتي تمثل ضغوطًا كبيرةً علينا، نشعر أن هناك عيوبًا ما بأجسادنا. ويبدأ كل واحد يفكر في التغيير من شكله. فنتمنى أن نكون أكثر نحافةً أو أكثر طولاً أو نتمتع ببشرة أكثر بياضًا أو أنف أكبر أو أصغر بعض الشيء أو نتمتع بابتسامة أكثر سحرًا، وهكذا دواليك لا نكفّ عن التفكير في محاولة التغيير. فعلى الرغم من أن جميعنا يتمتع بالشباب لفترة من العمر، فإن القليل منا يستمتع بما لديه من معايير الجمال الحالية طوال مراحل عمره.

إن التفكير المستمر في التمتع بشباب دائم يسبب لنا المزيد من القلق ناهيك عن الخوف من ظهور التجاعيد؛ حيث نرفض أي تغيير يطرأ على بشرتنا أو أجسادنا نتيجةً للتقدم في السن. إنه لأمر مؤسف حقًا أن نتعامل مع أنفسنا على هذا النحو المفزع. ومع هذا، فإن ما يجول بخاطرنا مجرد فكرة والفكرة يمكن أن تتغير لأنها أفكار مكتسبة ليست فطرية. إن المعتقدات السلبية عن التقدم في السن في أذهان الكثيرين ـ مقرونة بشعورهم بالكراهية لأنفسهم ـ جعلت أعمارهم تقل عن مائة عام. إننا في رحلة الحياة

نحاول اكتشاف الأفكار والمعتقدات والمشاعر والآراء والأقوال والأفعال التي تجعلنا نتمتع بالصحة طول العمر.

إنني أود أن يحب كل إنسان نفسه ويعتني بجسده ظاهرًا وباطنًا، ويقدر هذه النعمة حق تقديرها. فإذا كنت لا تشعر بالرضا عن شكل أحد أجزاء جسدك، عليك أن تسأل نفسك لماذا ترسخ داخلك هذا الشعور؟ ومتى شعرت بهذا الإحساس؟ هل هذا بسبب أن أحدًا قد أخبرك في يوم من الأيام أن أنفك ليست جميلةً بقدر كافٍ أو أن قدميك أكبر من اللازم أو أنك تعاني من سمنة زائدة أو نحافة شديدة في بعض المناطق من جسدك، الأمر الذي يُشعرك بالإحراج؟ وعليك أن تسأل نفسك ما المعايير التي تتبعها في الحكم على شكلك؟ إن قبولك لتلك الأفكار يزرع بداخلك الشعور بكراهية ذاتك، وأسوأ ما في الموضوع أن جسدك يتأثر بما يجول في خاطرك وبكل ما تشعر به. وهذا الإحساس بالكراهية يؤثر تأثيرًا سلبيًا على خلايا جسدك ويؤثر على كفاءتها في العمل.

إن مثل هذا الذي يحدث في جسدك كمثل شعورك بكراهية رئيسك في العمل لك وأنت ذاهب للعمل كل يوم. فهذا الإحساس لن يجعلك تشعر بالارتياح أو تؤدي عملك كما ينبغي. وعلى العكس من هذا، إذا كنت تعمل في جو يملؤه الحب والتقدير، ستتولد داخلك طاقات من الإبداع قد تندهش أنت نفسك لها. فخلايا جسدك تعمل كرد فعل لما تشعر به ولما يختلج داخلك. فالتفاعلات الكيميائية التي تتم في الجسم تحدث كرد فعل

للأفكار التي تدور في أذهاننا؛ حيث تتأثر خلايـا أجـسادنا سـلبًا أو إيجابًـا كنتيجة لسلبية أو إيجابية الأفكار التي نؤمن بها. وإنني ألاحظ أن كثيرًا مـن الناس عندما يصابون بالمرض ينتابهم شعور كبـير بالغـضب، الأمـر الـذي يؤخر من تمام شفائهم.

والأمر كما ترى، فإن شعورنا الدائم بالحب والتقدير تجاه أنفسنا أمر لـه أهمية كبيرة في مساعدتنا بالتمتع بالصحة والعافية. إن أجسادنا نعمة كبيرة، علينا أن نحافظ عليها وأن نشعر بالرضا لأن كـل واحـد منـا قـد خُلـق في أحسن تقويم وكل شيء داخلنـا هـو دليـل عـلى الإعجـاز الإلهـي. وهـذا الشعور بالرضا لهيئتنا التي خُلقنا عليها هـو الـذي يجعلنـا نتغلـب عـلى أي مرض نصاب به ويساعدنا في أن نسترد العافية ونتمتع بالصحة.

إذا كنت لا تشعر بالرضا عن أي جزء من جـسدك وتـشعر بـالإحراج، عليك أن تمنح نفسك مدة شهر تقوم فيه بتأصيل حبك لـذاتك بـأن تقـول لنفسك باستمرار طوال هذا الشهر إنك تحب نفسك وتـشعر بالرضـا عـن كل جزء في جسدك وربما تقدم لنفسك اعتذارًا عن هـذا الإحـساس بعـدم الرضا الذي كنت تشعر به في الماضي. إن هذا التمرين ربما يبدو بسيطًا جـدًا لكن فائدته كبيرة؛ حيث سيساعدك في أن تشعر بالرضا عن نفسك ظـاهرًا وباطنًا.

إن الحب الذي تزرعه داخلك الآن سيلازمك لآخر العمر. وكما اكتسبنا هذا الشعور بالكراهية تجاه أنفسنا، علينا أن نتعلم كيف نبدّل تلك الكراهية

إلى حب. ولن يحتاج منا الأمر سوى إرادة وقليل من الممارسة لنتعود اكتساب هذا الحب.

إن الشعور بالحيوية والنشاط أهم عندي كثيرًا من أن أشغل بالي بظهور بعض التجاعيد. ولقد سمعت منذ مدة ليست ببعيدة في برنامج تليفزيوني إحدى خبيرات التجميل تقول إن أسوأ شيء في الحياة هو التقدم في السن، وظلت تكرر تلك الجملة كثيرًا وتؤكد على فكرة أنها تكره أن تتقدم في السن. إن تأصيل مثل هذا الاعتقاد داخل النفس أمر مفزع حقًا. وبدلاً من الإيمان بهذا المعتقد السلبي، فإنني أنصح أي إنسان أن يؤصل داخله هذا المعتقد الإيجابي: إنني أشعر بسعادة كبيرة في الكبر؛ فهذه السنوات هي أجمل سنوات عمري.

الوقاية من المرض

استمر الناس لفترة طويلة على غير وعي بمدى تأثر صحتهم بالأفكار التي يؤمنون بها والأفعال التي يؤدونها. حتى أن الطب لم يُثبت إلا منذ فترة قصيرة مدى الارتباط بين الصحة النفسية والبدنية. وفي أمريكا على سبيل المثال، تأسست جمعيات لافتتاح عيادات متخصصة في علاج الأمراض الجسدية الناتجة عن حالات نفسية والتي تستضيف فيها خيرة الأطباء المتخصصين في هذا المجال. وهذه العيادات تتبع أسلوب العلاج الشامل (العلاج الذي يعتمد على علاج الجسد والنفس معًا وليس الجزء المصاب فقط) حتى في علاج الأمراض الخطيرة مثل أمراض القلب. وتتعاقد

شركات التأمين مع مثل هذه العيادات لأن العلاج فيها أقل تكلفة بكثير من إجراء عمليات جراحية مثل جراحات القلب المفتوح.

إن جراحات القلب المفتوح مكلفة إلى حد كبير. وما لا يعرفه الكثير من الناس هو أن دور هذه العمليات ينحصر في منع تجلط الدم وانسداد الشرايين وذلك لمدة معينة. فهذه الجراحات المؤقتة لن تكون سبيلاً للتمتع بالصحة على المدى الطويل إلا إذا غيرنا من نظامنا الغذائي ومن طريقة تفكيرنا. ولقد كنا نستطيع أن نقوم بذلك من البداية حتى نتجنب الشعور بالألم والمعاناة والتكلفة العالية. إننا نريد أن نعتني بأجسادنا ونهتم بصحتنا وهذا لن يكون إلا إذا شعرنا بالحب تجاه أنفسنا، فالأدوية والعمليات الجراحية وحدها لن تفيد.

إنني أتوقع في السنوات المقبلة زيادة عدد تلك العيادات المتخصصة في تلك النوعية من العلاج ووجودها في المستشفيات بدعم من شركات التأمين. وأكثر فئة ستستفيد من هذا الأمر هي تلك الفئة من الناس الذين يعرفون كيف يعتنون بصحتهم لأنهم يعرفون قيمة التمتع بالصحة. وأتمنى أن يقوم الأطباء بتعليم مرضاهم كيف يعتنون بصحتهم بدلاً من مجرد صرف الأدوية لهم أو اللجوء إلى إجراء العمليات الجراحية مثل ما يقومون به الآن. إننا نتعلم كيفية التعامل مع المرض بدلاً من أن نتعلم كيفية الاعتناء بالصحة. وأتوقع أن يحدث اندماج بين الطب البديل أو التكميلي وبين

الطب التكنولوجي والعلاج بالأدوية والجراحة قريبًا، وذلك لوضع أنظمة علاجية فعالة تساعدنا في التمتع بالصحة.

إنني أرى أن الصحة هي عملية الاهتمام والوقاية من المرض وليست مجرد التعامل أو التغلب على المرض. إن وضع خطة محكمة للعناية بالصحة لا بد أن يشمل عملية التعليم. ولا بد أن يتعلم كل منا كيف يحافظ على صحته وأن يعي العلاقة بين الصحة النفسية وبين الصحة البدنية وأن يعرف قيمة التغذية الصحية وممارسة الرياضة وفائدة العلاج بالأعشاب والفيتامينات. وسنكتشف بأنفسنا طرق طبيعية جديدة من العلاج التكميلي تساعدنا في التمتع بالصحة والعافية.

في الولايات المتحدة الأمريكية على سبيل المثال، ذكرت التقارير في عام ١٩٩٣ أن ٣٤ في المائة من الأمريكيين يقدر عددهم بثمانين مليون نسمة يلجأون إلى الطب البديل بما في ذلك طريقة العلاج اليدوي مثل تقويم العمود الفقري. وقد أشارت التقارير أيضًا أن عدد مرات التردد على المتخصصين في العلاج بالطب البديل قد جاوزت المائتين وخمسين مليون زيارة. وهذا إن دلّ على شيء فإنما يدل على أن الوسائل التقليدية في العلاج لم تعد تفي باحتياجات الناس ولا تخفف من أوجاعهم، الأمر الذي دعاهم للاستعانة بطرق بديلة للعلاج. وأعتقد أن أعداد المترددين على تلك الأماكن ستصبح في ازدياد مستمر.

لقد وضعنا نظامًا واعتدنا عليه، وفي هذا النظام نقوم بعلاج الأمراض بالسموم والمركبات الكيميائية والعمليات الجراحية التي تؤدي إلى تشويه الأعضاء بل ونعتبر الوسائل الطبيعية في العلاج أمرًا غير طبيعي. وفي يوم من الأيام، ستكتشف شركات التأمين أنه من الأفضل لها أن تنفق على العلاج بالوسائل الطبيعية مثل الوخز بالإبر أو العلاج الغذائي بدلاً من الإنفاق على العلاج بالوسائل التقليدية والتردد على المستشفيات فهذا أقل كثيرًا في التكلفة بل ويحقق نتائج أفضل.

لقد آن الأوان لنا جميعًا أن نبتعد عن الصناعات الدوائية والطبية. فقد عانينا كثيرًا من آثار التكنولوجيا الحديثة وما تقدمه من تقنية عالية في المجالات الطبية كلفتنا الكثير من الأموال الطائلة. ولم تكتف بذلك، بل قامت بتدمير صحتنا في كثير من الأحيان. لقد حان الوقت لنا جميعًا وخاصة كبار السن منا أن نتعلم كيف نعتني بأجسادنا ونهتم بصحتنا وذلك لحماية أرواح الملايين وتوفير ملايين الدولارات.

على سبيل المثال، نجد أن ٥٠ في المائة من حالات الإفلاس في المجتمع الأمريكي كانت بسبب فواتير المستشفيات الباهظة؛ حيث من الممكن أن يدفع الشخص الذي يدخل المستشفى وهو في حالة حرجة كل مدخراته التي جمعها طوال حياته خلال مدة قد لا تتجاوز عشرة أيام، فيكون بذلك قد فقد حياته وأمواله. ولذلك، فإننا بكل تأكيد في حاجة إلى أن نغير الطريقة التي نتعامل بها مع صحتنا.

الاهتمام بالتغذية السليمة

إن اعتلال الصحة والمعاناة من المرض والضعف عند تقدم السن أصبحت كلها أمورًا عاديةً عند الكثير من الناس. لكن هذا الوضع لا بد وأن يتغير؛ حيث إننا وصلنا إلى مرحلة من التقدم نستطيع فيها أن نهتم بصحتنا أكثر من ذلك. ونستطيع أن نحقق ذلك بأن نثقف أنفسنا غذائيًا؛ فكلما زادت معرفتنا بكيفية التغذية الصحية السليمة، نصبح أكثر إدراكًا بحقيقة هامة وهي أن ما نتناوله من أغذية له تأثير كبير على صحتنا إيجابًا أو سلبًا على حسب نوعية الغذاء، ليس ذلك فحسب بل له تأثير كذلك على مشاعرنا وتفكيرنا. وإذا فعلنا ذلك، سنصبح أكثر استعدادًا لرفض المبالغات التي يروجها المصنّعون عن منتجاتهم إذا عرفنا أنها غير صحيحة.

إن إعداد برنامج شامل لتعليم كيفية الرعاية الصحية من الممكن أن يتبناه ويدعمه كبار السن. وإذا تمكنّا من إنشاء مؤسسات أو جمعيات تهتم بالرعاية الصحية والوقاية من المرض أكثر من اهتمامها بكيفية علاج المرض والتغلب عليه، فإننا سنستطيع تحقيق الكثير من الإيجابيات وتغيير الكثير من المفاهيم السلبية. ومع ذلك، فإننا يجب ألا ننتظر مثل تلك الجمعيات حتى يتم إنشاؤها، بل نسارع من الآن في بذل كل ما في وسعنا لنتعلم كيف نعتني بأجسادنا وكيف نهتم بصحتنا.

وعندما نرسخ في أذهان الناس الاعتقاد بأنهم هم المسئولون عن تمتعهم بالصحة أو إصابتهم بالمرض، فلن نجد عائقًا بعد ذلك في التمتع بصحة

جيدة طول العمر. إنني أريد أن أساعد الناس في التمتع بالشباب والحيوية لآخر العمر.

كيفية التغلب على الشعور بالخوف في هذه المرحلة

إنني أرى الكثير من كبار السن يشعرون بخوف شديد؛ هذا الخوف قد يكون بسبب التغيير الذي يطرأ على حياتهم أو من الفقر أو من المرض أو من الإصابة بأعراض الشيخوخة أو من الوحدة، وفوق هذا كله الخوف من الموت. وإنني أؤمن بأنه لا داعي أبدًا لكل هذه المخاوف. فهذا الخوف لا أهمية له؛ لأنه شعور اكتسبناه من أسلوب التربية الذي نشأنا عليه واعتدنا عليه حتى ترسب داخلنا وأصبح جزءًا من طريقتنا في التفكير التي من الممكن تغييرها. وهذا الأسلوب السلبي في التفكير يسود بين كبار السن في أواخر حياتهم، وتكون نتيجة هذا التفكير هي عدم الشعور بالرضا.

من المهم جدًا أن نعي أن الأفكار والمعتقدات التي نؤمن بها ونعبر عنها هي التي تشكل خبراتنا وتجاربنا التي نمر بها في الحياة. ولذلك، فإنه من الأهمية بمكان أن نعيد النظر في تلك الأفكار وأن نعبر عنها بشكل أكثر إيجابية لكي نستطيع أن نحقق أحلامنا ونصل إلى ما نصبو إليه. إننا عندما نتحدث عن أنفسنا أو عن أحلامنا نستخدم دائمًا أسلوب التمني، لكننا لا نعبر عن تلك الأحلام بشكل يوحي بأنه في استطاعتنا تحقيق هذه الأحلام على أرض الواقع. إننا نفكر بشكل سلبي ثم نتعجب بعد ذلك من أن الحياة لا تسير بنا على الوجه الذي نريد. وكما ذكرت آنفًا، فإن آلاف الأفكار تدور

في أذهاننا كل يوم وهي تتكرر ولا تتغير. وعن نفسي، فإنني لكي أتغلب على هذا الروتين اليومي في التفكير، أقوم بتأصيل المعتقدات الإيجابية التالية داخلي؛ حيث أحدث نفسي بها كل صباح. وهذه المعتقدات هي: إنني أفكر في الحياة بشكل جديد ومختلف، كما أفكر الآن في أشياء لم تخطر ببالي من قبل وهي أفكار جديدة وخلاقة.

على هذا، إذا كانت تنتابك مخاوف من التغيير الذي تمر به في هذه المرحلة من العمر، يمكنك أن تحدث نفسك وتقول: إنني سعيد بأي تغيير يحدث لي في الحياة وأشعر دائمًا بالأمان. وإذا كنت تخاف من الفقر، يمكنك أن تقول: إنني أعيش في رفاهية وتتوفر لدي كل سبل العيش بشكل يفوق احتياجاتي. وإذا كنت تخاف من المرض، يمكنك أن تؤصل داخلك المعتقد التالي: إنني أتمتع بصحة وحيوية لا نظير لهما وإنني سعيد بهذا الأمر. وإذا كنت تخاف من الإصابة بأعراض الشيخوخة، يمكنك أن تقول: إنني أتمتع بالحكمة والمعرفة وأتمتع كذلك بذاكرة حادة وقوية. وللتغلب على الشعور بالوحدة، يمكنك أن تقول: إنني أتمتع بصداقات عديدة وأتبادل دائمًا الحب مع الآخرين. وإذا كنت تخاف أن ينتهي بك المطاف في العيش في دور المسنين، عليك أن تقول: إنني سأظل دائمًا أعيش في منزلي ولن أغادره وأشعر بسعادة وأنا أعتني بنفسي. ولكي تتجنب الشعور بالخوف من الموت، يمكنك أن تقول: إنني سعيد بكل لحظة مرت بي في حياتي وأؤمن أن هذه الحياة ما هي إلا مرحلة انتقالية للتمتع بحياة أخرى ونعيم في الدار الآخرة.

إن ترديدك لتلك الجمل، سيساعدك في تغيير أفكارك لكي تتمتع بمزيد من السعادة فيما تبقى لك من الحياة. وإذا استطعت تأصيل تلك الجمل كمعتقدات داخلك عندما تنتابك أي مخاوف، ستستطيع التغلب على هذه المخاوف والمشاعر السلبية والتمتع بكل ما هو جميل في هذه الحياة. فإذا أصبحت تلك المعتقدات الإيجابية حقائق تؤمن بها، ستكتشف أنه ليست حياتك وحدها هي التي ستتغير للأفضل بل ستتغير كذلك رؤيتك للمستقبل. إن الحياة هي عملية مستمرة من التغيير لاكتساب المزيد من الخبرات ولتنمية شخصياتنا.

من المعتقدات الإيجابية الرائعة التي يجب تأصيلها هذا المعتقد التالي: إنني أتمتع بالصحة وأعيش حياةً رغدةً كريمةً.

اكتشاف مواطن الخير الكامنة في النفس

إنني أريد أن أساعدك في أن تكون مفهومًا صحيحًا عن حياتك المقبلة وخاصة إذا تقدم بك العمر، وأن تدرك أن تلك الفترة ستكون أسعد فترة في حياتك. عليك أن تعلم أن المستقبل أمامك مشرق دائمًا بغض النظر عن المرحلة العمرية التي تمر بها، وأن سنوات عمرك المقبلة هي أجمل سنوات عمرك وأنك ستستطيع أن تحقق فيها المزيد.

لقد حان الوقت لنا عندما يتقدم بنا السن أن نغير من وجهة نظرنا تجاه الحياة. إننا لا يجب أن نعيش تلك الفترة كما عاشها آباؤنا؛ فكل واحد منا

يستطيع أن يكوّن لنفسه أسلوبًا خاصًا به في الحياة. بإمكاننا أن نغير كل الأنماط السلبية. وكلما خطونا خطوات أكثر نحو المستقبل، علينا أن نكتشف مواطن الخير الكامنة داخلنا لكي نطبقها في حياتنا ونتخذها أسلوب حياة. وبإمكاننا أن نؤصل داخلنا الاعتقاد في أن كل ما يحدث لنا في الحياة من تجارب حلوة أو مريرة، سيحقق لنا الخير والسعادة.

بدلاً من الشعور بالعجز والاستسلام لليأس وانتظار الموت، علينا أن نساهم في الحياة بشكل إيجابي. فنحن نملك الوقت والخبرة والمعرفة والحكمة لكي نتفاعل مع الحياة بشكل يحقق لنا الخير والسعادة. إن أمامنا الآن الكثير من التحديات والمشاكل والقضايا التي تحتاج إلى تكاتف جهود الجميع، بدلاً من التركيز على أوهام الشيخوخة.

إننا نريد أن ننظر للمراحل العمرية التي نمر بها من منظور آخر. ومن المثير للاهتمام أن نعرف أن هناك دراسة أجريت مؤخرًا في إحدى الجامعات العريقة حول فترة منتصف العمر. فقد اكتشف الباحثون أن الفترة التي نمر بها في حياتنا ونطلق عليها فترة منتصف العمر هي في حقيقتها الفترة التي يبدأ فيها جسدنا يستعد لمرحلة الشيخوخة، إلا أن الجسم يخضع لما نؤمن به من أفكار. لذا، قد لا نشعر في هذه الفترة بأعراض الدخول في الشيخوخة. وتفسير ما يمكن أن يحدث هنا أننا بدلاً من أن نرضى بسن الخامسة والأربعين أو الخمسين كفترة منتصف العمر، يمكننا أن نغير هذا الاعتقاد وأن نقرر أن فترة منتصف العمر التي سنمر بها ستكون في سن الخامسة

والسبعين. وعندئذ، سيتأقلم الجسم على هذا وستبدأ مرحلة الشيخوخة بعد هذه السن.

إذا كان لسان حالنا دائمًا يقول إننا ليس لدينا الوقت الكافي لتحقيق ما نريد، فإن هذه الطريقة في التفكير كافية وحدها للتعجيل بالشيخوخة وقصر العمر لعدم استمتاعنا باللحظات لتي نمر بها في الحياة. وبدلاً من ذلك، علينا أن نرسخ في أذهاننا الاعتقاد في أننا دائمًا لدينا الوقت الكافي لفعل عظائم الأمور وأننا نتمتع بالقوة والطاقة لتحقيق ذلك.

إن متوسط الفترة التي يعيشها الإنسان تزداد كلما ازداد التقدم. ففي البداية، كان متوسط عمر الإنسان يتراوح ما بين بداية فترة المراهقة وحتى بلوغ سن العشرين، ثم ارتفع ليصل إلى الثلاثين ثم إلى الأربعين. وحتى نهاية القرن التاسع عشر، كان الإنسان يعتبر متقدمًا جدًا في السن إذا وصل لسن الخمسين. وفي بداية القرن العشرين أصبح متوسط عمر الإنسان هو سن السابعة والأربعين. أما في نهاية القرن العشرين فقد زاد متوسط عمر الفرد ليصل إلى الثمانين. فلماذا لا نرسخ في أذهاننا الاعتقاد في أن الحياة قد تطول بنا لنصل إلى سن المائة والعشرين أو المائة والخمسين؟

إننا بالطبع نحتاج للصحة والثروة والحب والرحمة والتعاون للاستمرار في تلك المرحلة الجديدة من الحياة. وعندما أتحدث عن الوصول لسن المائة والعشرين، يتعجب معظم الناس ويستنكرون هذا الكلام ويقولون إنهم لا يريدون أن يعانوا من المرض والفقر كل هذه السنوات. وأنا بدوري

أتعجب من تلك الطريقة المحدودة في التفكير. إننا لا نريد أن نصور تلك المرحلة على أنها الفترة التي سنعاني فيها من الفقر والمرض والوحدة وننتظر فيها الموت. فإذا كان هذا هو التفكير السائد حولنا، فإن هذا يرجع إلى أننا تربينا على ذلك حتى ترسخ داخلنا هذا الاعتقاد.

بإمكاننا دائمًا أن نغير من اتجاهنا في التفكير، فنحن ذات يوم كنا نعتقد أن الأرض مستوية حتى ثبت خطأ ذلك. وبإمكاننا أن نتعامل مع هذا التغيير على أنه شيء طبيعي. لذا، فنحن نستطيع أن نحيا حياةً مديدة ونحن نتمتع بالصحة ونحظى بالحب ونحيا في رغد من العيش ونشعر بالسعادة.

إننا نريد أن نغير من المعتقدات التي نؤمن بها حاليًا. نريد أن نغير من الأفكار السائدة في المجتمع فيما يتعلق بكل القضايا مثل التقاعد والتأمين والرعاية الصحية، وكل هذه الأشياء في الإمكان.

إنني أريد أن أزرع داخلك الأمل وأن أستحثك على أن تتعلم كيف تطور من نفسك لكي تتمكن بعد ذلك من تطوير المجتمع الذي تعيش فيه. فقد حان الوقت أن نعامل كبار السن المعاملة التي يستحقونها، فنحن في هذه السن نحتاج كل التقدير والاحترام. وقبل أن نطلب من الغير أن يوقرنا كما ينبغي، علينا أن ننمي داخلنا الشعور بقيمة النفس أولاً. فهذا الشعور لا نكتسبه من الغير وإنما نحققه بأنفسنا وبإدراك منا.

تحويل سلبيات الحياة إلى إيجابيات

إن كل إنسان لديه المقدرة لأن يغير من وجهة نظره المحدودة تجاه الحياة وأن يكيف نفسه مع وجهة النظر الجديدة حتى لا يشعر أن العمر يتقدم بـه أساسًا. فبإمكانه أن يحول المرض إلى صحة والشعور بالوحـدة إلى مـشاركة وألفة ومحبة. بإمكان الإنسان أن يحول إحساسه بالذنب وشـعوره بـالخزي إلى ثقة بالنفس وتقدير لها. وبدلاً من أن يشعر أنه لا أهمية لنفـسه ولا قيمـة لذاته، يمكنه أن يحول هذا الشعور إلى طاقة إبداعية فاعلة تمكنه مـن تحقيـق ما يريد. وبإمكانه دائمًا أن يجعل سنوات عمره المقبلة أجمل سنوات حياته.

إن الوقت قد حان لنا لاستغلال كل طاقاتنا وتفعيل كل ملكاتنا لتحقيق ما نريد مع التقدم في العمر. فهذا هو المستقبل الذي أطمح إليـه وهـذا هـو النهج الذي أسير عليه وأريد منـك أن تتبعنـي فيـه. نريـد أن نبـدأ مرحلـة جديدة نتميز فيها، ونصبح من خلالها الصفوة لكي نشعر أن تلك السنوات هي كنز من الصحة والسعادة والرخاء، وأن نشعر أننا كلما تقدم بنا العمـر. فإننا نستطيع المساهمة في خدمة المجتمع بشكل أكبر من ذي قبل.

عندما بدأت القيام بدوري في خدمة المجتمع، ركزت كل اهتمامـي عـلى تعليم الناس أن يحبوا أنفـسهم وأن ينبـذوا مـن داخلهـم مـشاعر الـسخط والانتقام وأن يـسامحوا بعـضهم الـبعض وأن يحـرروا أنفـسهم مـن قيـود المعتقدات السلبية البالية. وكم كان الأمر رائعًا أن استطعت إقنـاع النـاس

بتلك الأفكار، فكلما زاد عـددهم وكلـما زاد تقـبلهم لهـذا الأمـر، تحـسن وضعهم في الحياة بدرجة كبيرة وعلى نحو رائع. إن هذا العمـل الفـردي لا تزال فائدته كبيرة ونحتاج أن نستمر فيه حتى ينعم كل إنسان على وجه هذه الأرض بالصحة ويشعر بالسعادة والقناعة وتحقيق الذات والحب.

لقد آن الأوان لكل منا أن يـؤمن بهـذه الأفكـار الإيجابيـة وأن يـضعها موضع التنفيذ في المجتمع ككل لتكون نهجًا يسير عليه الجميـع ويحلـو لهـم شكل الحياة. وستكون النتيجة أننا سنعيش في عالم يعم فيه الحب والـسلام وسنشعر ـ نحن كبار السن ـ بالأمان، فلن نحتاج لأن نغلـق بابًـا أو نـشعر بخوف عندما نسير ليلاً، وسنشعر بحب جيراننا لنا وأنهم على استعداد لأن يقدموا لنا يد العون والمساعدة عندما نحتاج ذلك.

بإمكاننا أن نغير من أفكارنا ومعتقداتنا، إلا أننا نحتاج أن نتخلص مـن الشعور بكوننا ضحايا وذلك مع التقـدم في الـسن. فطالمـا نـشعر بـالعجز ونشعر بأن سوء الحظ يلازمنا وطالما ننتظر من الحكومـة أن تفعـل لنـا كـل شيء، فإننا لن نتقدم أبـدًا كـأفراد وجماعـات. لكـن إذا توحـدت جهودنـا وتوصلنا معًا إلى أفكار إبداعية تفيدنا عندما يتقـدم بنـا العمـر، فـسنمتلك عندئذ القوة الحقيقية لإرساء قيم جديدة في مجتمعاتنا لتظهر بصورة أفضل.

نتائج الانفجار السكاني في بعض المجتمعات

قد يحدث انفجار سكاني في بعض المجتمعات؛ حيث يزداد معدل المواليد بصورة كبيرة ومطردة خلال فترة معينة من الفترات. وتكون نتيجة هذا الأمر هو وجود عدد كبير من الناس في مرحلة سنية معينة. وهؤلاء عندما يتقدم بهم العمر، فإنه يصبح لدينا فئة من كبار السن يكوّنون قاعدةً عريضةً من المجتمع. هذه القاعدة لا بد من الاهتمام بها وتفعيل دورها وعدم تعطيل هذه الطاقات لكي ننهض بمجتمعاتنا. وقد حدث هذا على سبيل المثال في المجتمع الأمريكي؛ حيث ازداد معدل المواليد بصورة كبيرة خلال الفترة ما بين ١٩٤٧-١٩٦١. ومن وُلدوا في هذه الفترة قد بلغوا أو قاربوا بلوغ سن الخمسين الآن. وإنني أريد أن أوجه بضع كلمات قليلة لهؤلاء وأمثالهم في أي مجتمع من المجتمعات.

إنني أريد أن يسأل كل واحد منهم نفسه عن الكيفية التي يريد بها الارتقاء بنفسه والارتقاء بمجتمعه وما الذي حققه بالفعل في سبيل ذلك. إن متوسط عمر الكثير من الناس سيطول خلال العقود القليلة القادمة أكثر من ذي قبل. فهل سألنا أنفسنا: هل سيتقدم العمر بنا ونحن على هذا الوضع نفسه؟ أم هل لدينا الاستعداد لأن نضع لأنفسنا أسلوبًا جديدًا في الحياة نسير عليه في سنوات عمرنا المقبلة؟

إننا لا نريد أن ننتظر حكوماتنا لأن تقوم وحدها بالتغيير. إن بعض المجتمعات الآن قد أصبحت مرتعًا خصبًا لطغيان المادة والأنانية والجشع.

ولذلك، فإننا لا بد أن نقوم بدورنا تجاه مجتمعاتنا، وهذا لن يكون إلا إذا قام كل منا بإعادة تقييم نفسه وتفعيل قوى الخير التي داخله ونشر الحب في مجتمعه.

إنني أناشد كل فرد في المجتمع أن يتحول من مرحلة الأنانية والتفكير في اهتماماته الشخصية فقط إلى التفكير في مصلحة الجماعة والمجتمع ككل. ومن المدهش أن هناك مجموعة من الشباب يقومون بدور القادة في العمل وفي المجتمع بصفة عامة. لكن هؤلاء الشباب ينهمكون جدًا في العمل، وهم بذلك يدمرون أنفسهم لأنهم لا يمنحون لأنفسهم بعضًا من الوقت للتأمل والبحث عن مواطن الخير والحكمة داخلهم. إن كل ما يشغل بالهم هو جمع النقود ثم يتساءلون الآن: هل هذا كل ما نريد؟ إن كل ما يحتاجونه للتخلص من "الأنا" والتفكير بضمير الجماعة "نحن" هو أن يقوموا بدورهم في خدمة مجتمعاتهم وبلادهم.

إن كل فرد منا ـ بما في ذلك رجال السياسة الحاليين ـ يحتاج أن يمنح نفسه بعض الوقت كل يوم ليجلس في صمت وهدوء لكي يسترد كل طاقاته. فمن لم يعط لنفسه الفرصة لأن يبحر في أعماق ذاته ويتواصل مع الحكمة الكامنة داخله، لن يستطيع أن يأخذ القرار المناسب في حياته. إنه ليُعتبر نوعًا من الغرور أن يضطلع المرء بمسئوليته تجاه الآخرين ثم لا يضطلع بمسئوليته تجاه نفسه بأن يتواصل مع قوى الخير داخله التي تهديه للصواب.

إنني أتطلع لأن أرى عالمًا تمتزج فيه طاقات القادة من الشباب مع خبرة الكبار لتطوير المجتمع والنهوض به. ومن الممكن أن يحدث هذا التواصل بين الأجيال بين الآباء وأبنائهم؛ حيث تجد القادة من الشباب المتحملين للمسئولية لديهم آباء يتمتعون بالحكمة والخبرة ويقومون هم الآخرون بدورهم في خدمة مجتمعهم. إن بإمكاننا أن نوحد جهودنا وأن نتكاتف لوضع استراتيجيات وخطط جديدة، وأن نناقش كيفية تفعيل تلك الخطط ووضعها موضع التنفيذ ليعود ذلك بالنفع على المجتمع. ويجب أن تكون تلك الخطط صالحةً للتنفيذ في مختلف المجالات مثل مجال الأعمال والرعاية الصحية والفنون وغير ذلك، حيث تعمل هذه الخطط على خدمة كل قطاعات المجتمع. وكل شخص بإمكانه أن يقوم بدوره في خدمة مجتمعه بغض النظر عن المرحلة العمرية التي يمر بها.

استغلال طاقاتنا في إصلاح المجتمع

لدي شعور قوي بأننا لا نعامل كبار السن بالأسلوب اللائق في التعامل معهم مع أنهم خير من يساعدوننا في إعادة تعمير وبناء هذا العالم. إننا كنا في وقت مضى نُجلّ كبار السن ونضعهم في المنزلة اللائقة بهم لما قدموه من خدمات للمجتمع ولما يتمتعون به من خبرة ومعرفة وحكمة، لكننا أهملنا دورهم الآن وركزنا كل اهتمامنا على تفعيل دور الشباب وحسب. حقًا إن الشباب نعمة كبيرة وإنه لشيء رائع أن نستفيد من طاقاتهم، ولكن الشباب

سيجيء لهم يوم وحتمًا سيتقدم بهم العمر. ولذلك، فإننا نحتاج جميعًا أن ننعم بالسلام وأن نشعر بالارتياح في سنوات عمرنا المقبلة.

عندما يتقدم بنا العمر، نحتاج لأن نجدد نشاطنا وأن نشعر بالمرح وأن نجدد داخلنا إحساس الطفولة إذا أردنا ذلك. إننا بحاجة لأن نندمج في الحياة ونستفيد منها لأننا لا نستحق أبدًا أن ننزوي عن الناس ونعتزل المجتمع ونقعد ننتظر الموت. وهذا الأمر بأيدينا، فلن يوجد من يعاملنا تلك المعاملة السيئة إلا إذا أعطيناه الفرصة لذلك. ولا بد أن يشارك كبار السن بفعالية في المجتمع ويسهموا بدورهم في خدمته وأن تمتزج خبراتهم مع طاقات الشباب. إن الكثيرين من كبار السن غالبًا ما يدّعون أنهم ليس لديهم المقدرة لفعل الكثير من الأشياء. لكني أقول لهم: إن بإمكانكم فعل الكثير عن طريق تفعيل دوركم في المجتمع وتولي دور القيادة المنوط بكم، وأن تصبحوا مرةً أخرى مواطنين يتمتعون بكافة الحقوق ويتحملون كافة الواجبات؛ فإن بإمكانكم المساهمة في تغيير صورة هذا العالم ليكون بشكل أفضل.

إذا كنت تتردد أنت أو أحد أقربائك على أحد مراكز العلاج الكبيرة، فبدلاً من أن يكون اهتمامكما منصبًا على الحديث عن المرض، عليكم أن تحولوا مجرى الحديث وتفكروا في كيفية توحيد جهودكم لخدمة المجتمع، وما بإمكانكم فعله ليتغير شكل الحياة للأحسن في نظر كل فرد فيه. لا يهم أن يكون الدور الذي تقوم به صغيرًا، الذي يهم هو أن تقوم به لأنه

سيحدث أثرًا كبيرًا؛ فكل واحد من كبار السن إذا قام بدور ولو ضئيل في خدمة المجتمع، سنتمكن من فعل الكثير للنهوض به.

إننا إذا فعّلنا كل قوانا وجهودنا في كل مجالات الحياة، سنرى كيف أن الحكمة النابعة من داخلنا سيظهر أثرها على كافة المستويات وسيصبح المجتمع مكانًا يعمه الحب وتنتشر فيه الرحمة. إنني أستحث كل شخص أن يخطو خطوات إيجابية للأمام وأن يتفاعل مع المجتمع وأن يعيش الحياة بكل مباهجها. إن الفرصة متاحة أمام كل فرد منا لأن يستعيد قوته وينجز شيئًا يكون فخورًا به أمام أحفاده وأحفاد أحفاده.

إن أهم رغبة لي في الحياة هي أن أشجع كبار السن وأستحث قواهم للمساهمة في الارتقاء بالمجتمع. إنني أقول لهم: إنكم أنتم الفئة التي بإمكانها تحويل سلبيات الحياة إلى إيجابيات لما تتمتعون به من خبرة وحكمة؛ إنكم أنتم الشعب وأنتم الحكومة وأنتم من بأيديهم إحداث التغيير والوقت متاح أمامكم الآن للقيام بدوركم المنوط بكم.

يجب أن نكف عن اتباع القيادات التي تقودنا دائمًا إلى الطريق الخاطئ، وأن نتخلص من الاعتقاد بأن الأنانية والجشع والطمع ستحقق لنا الخير الدائم. إننا يجب أن نحب أنفسنا ونشفق عليها قبل كل شيء، ثم نتبادل هذا الحب وتلك الشفقة والرحمة مع كل إنسان على وجه هذه الأرض. إن هذا هو عالمنا الذي نعيش فيه وبإمكاننا أن نحوله إلى جنة ننعم فيها بالسعادة.

إن تطوير هذا العالم ما هو إلا نتيجة لإدراكنا أن خبراتنا التي نمر بها في الحياة هي مرآة تعكس الطاقات النابعة من داخلنا. وأهم شيء في عملية التطوير هو أن نعترف أن علينا دورًا لا بد أن نقوم به في خدمة المجتمع ثم نبدأ عملية التطوير تلك بضخ الطاقات الإيجابية التي داخلنا في شرايين هذا المجتمع. لكننا للأسف، نعيش اليوم في عالم يختذل فيه الكثير منا طاقاتهم لأنفسهم غير مدركين أن التطوير لن يتم إلا بالعطاء وتقديم يد العون والمشاركة في المجتمع. علينا أن نعي أن عملية التطوير هي عملية مستمرة ومتواصلة بين دورنا تجاه أنفسنا ودورنا تجاه المجتمع. فلا بد أن نسارع بالقيام بدورنا تجاه المجتمع لأننا إذا انتظرنا حتى نغير من أنفسنا أولاً لكي نتبادل الحب مع الآخرين، فربما قد لا تتاح لنا الفرصة لتحقيق ذلك.

كيفية الارتقاء بالمجتمع

إنني أقوم بدوري في خدمة المجتمع، لكنني بمفردي لن أفعل شيئًا، فليست مفاتيح الحلول كلها بيدي. ولذلك، فإنني أستحث أهل الخبرة والمعرفة ومن تتوفر لهم الإمكانيات المادية لكي يقدموا يد العون ويقوموا بدورهم المنوط بهم في خدمة المجتمع.

إن الهموم التي نحملها هي التي تثقل كاهلنا وتعجّل بشيخوختنا، فنشعر بالعجز عن القيام بدورنا في خدمة المجتمع. لكن إذا ساهم كل فرد ولو بدور ضئيل جدًا في خدمة المجتمع، فسنستطيع إحداث تغيير جذري.

على سبيل المثال، يوجد طبيب أسنان في إحدى الدول قام بدوره وما يمليه عليه واجبه نحو مجتمعه؛ حيث بدأ بعلاج المشردين والفقراء مجانًا. فهل تصورت نفسك مشردًا أو فقيرًا تعاني من ألم رهيب في الأسنان ولا تقدر على نفقات العلاج؟ وهذا الطبيب كان يقول لو أن كل طبيب من أطباء الأسنان منح ساعةً واحدةً من وقته كل أسبوع لعلاج المشردين مجانًا، فلن يوجد فرد واحد من هؤلاء إلا وقد قدمنا له الرعاية اللازمة.

إننا غالبًا نشعر أن المشاكل تحيط بنا من كل جانب وأن تأثيرها السلبي يطغى على مشاعرنا وأفكارنا، لكن إذا منح كل منا نفسه بعض الوقت لمناقشة هذه المشاكل بهدوء، فسنستطيع التغلب على الكثير منها. إن الكثير من كبار السن هم الآن في مرحلة ليس لديهم فيها ما يشعرهم بالخوف وليس لديهم ما يفقدون. إنهم لا يخشون فقد الوظيفة أو عدم الاستقرار لأنهم في مرحلة أحيلوا فيها للتقاعد وحققوا الاستقرار المادي والمعنوي. فكبار السن الذين يتمتعون بالمقدرة المالية بإمكانهم مساعدة أمثالهم ممن يعانون الفقر والاحتياج. وإنني واثقة من أننا بإمكاننا إقناع الكثيرين من كبار السن الأثرياء للمساهمة في خدمة المجتمع بجزء من أموالهم إذا شعروا بتقدير وامتنان المجتمع لما يقدمونه.

إن الكثير من المشاكل التي نعاني منها حاليًا كان مرجعها لهؤلاء الأثرياء، لأن الجشع والطمع كان على رأس أولوياتهم في الحياة. والآن،

فهم يرون عاقبة الأنانية والجشع وكنز المال على مستوى العمل وعلى مستوى حياتهم الشخصية. لكنهم يجب أن يبدءوا مرحلةً جديدةً الآن، فأمامهم دور أكبر للمشاركة في خدمة مجتمعهم. وهذا الدور لن يقلل من شأنهم ولن يؤثر على أموالهم، لكن الفارق كبير بين أن يكون ثريًا وهو يمثل عبئًا على المجتمع، أو أن يكون ثريًا وهو يساهم بفعالية في بناء مجتمعه والارتقاء به. وبإمكانهم التبرع بجزء من أموالهم للنهوض بمجتمعهم.

أعتقد أنه إذا قام كل فرد منا بدوره في تنمية وإصلاح المجتمع، فلن نشعر بأي سلبيات مرتبطة بالتقدم في السن، بل سنستعيد بذلك شبابنا وحيويتنا. إن عملية استعادة الشباب ليست بالأمر المستحيل، لكن الأمر قد يأخذ بعض الوقت إلى أن يترسخ ذلك في الأذهان. وتقع مسئولية هذا الأمر على عاتق كبار السن اليوم لكي يقوموا بدورهم في تغيير الأفكار السلبية ومساعدة كبار السن من الأجيال القادمة في تجديد شبابهم بالمشاركة بفعالية في تنمية المجتمع. وهناك الآن بعض الكتب المهمة التي تتناول هذا الموضوع وتقدم أفكارًا جديدة لمساعدة كبار السن في تجديد حياتهم واستعادة حيويتهم ونشاطهم عن طريق الاندماج في المجتمع والاستمتاع بالقيام بدور بناء في الارتقاء به. إن استعادة الشباب أمر من الممكن تحقيقه، لكن المشكلة تكمن في كيفية تحقيقه فعليًا.

إنني أدعو كل فرد ناهز الخمسين من عمره أن يفكر كيف سيقضي سنوات عمره المقبلة وكيف سيقدم خدماته وعطائه للنهوض بمجتمعه. كما أدعو الأجيال الأصغر سنًا أن تفكر في الأسلوب الذي تتعامل به مع كبار السن وأن تقرر ما الذي تريد تحقيقه عندما تبلغ تلك المرحلة.

إننا دائمًا ما نسأل الأطفال في المدارس عن أحلامهم التي يريدون تحقيقها عندما يكبرون؛ فنعلمهم بذلك كيفية التخطيط لمستقبلهم. إننا نريد أن ننهج نفس هذا النهج عندما يتقدم بنا العمر، فنسأل أنفسنا عما نريد تحقيقه في سنوات عمرنا المقبلة. إنني عن نفسي أريد ـ عندما يتقدم بي العمر ـ أن أقوم بدور متميز في خدمة المجتمع وأن أبذل كل جهدي للنهوض والارتقاء به.

إن كل فرد منا لا بد أن يسأل نفسه تلك الأسئلة: ما الطريقة التي يمكنه بها القيام بخدمة مجتمعه؟ وما الدور الذي قام به بالفعل لإصلاح وتنمية هذا المجتمع؟ وما الذكرى الطيبة التي يريد أن يتركها لأحفاده؟ إنه من الأهمية بمكان لكل شخص منا أن يسأل نفسه تلك الأسئلة عندما يبلغ العشرين من عمره ثم الثلاثين ثم الأربعين لكي يبدأ مرحلة الخمسين والستين وهو يشعر أن الفرصة مازالت سانحةً أمامه لإنجاز المزيد. وأتذكر أنني سمعت شخصًا ما ذات يوم يقول: "إنني بدأت أشعر بالكبر والتقدم

في السن في اللحظة التي لم أجد فيها من يقول لي إن المستقبل ما زال أمـامي لتحقيق ما أريد."

إنني أريد من كل شخص أن يقتنع بأن الفرصة لا تـزال سـانحةً أمامـه لتحقيق ما يريد حتى وإن أدركته الشيخوخة، وعليه أن يُعدّ نفـسه لـذلك. إن الوقت قد آن لكل منا أن يعيش الحياة وأن يستفيد بكل لحظة فيها حتـى آخر يوم من حياته وأن يشعر دائمًا بقيمة نفسه مهما كان عمره وأن يفخر بأنه قد تقدم في العمر وما زال يتمتع بحيوية الشباب ولديه المقدرة عـلى خدمـة المجتمع وهو في هذا السن.

إنني أحيّي كل شخص لديه الشجاعة على تفعيل كـل مـا طرحتـه مـن أفكار وتنفيذها على أرض الواقع. أعرف أن الأمر ليس بهذه السهولة وأنـه ما زالت هناك بعض العقبات والصعاب. لكننا نحن ـ كبـار الـسن ـ لـدينا المقدرة على إزالة جميع العقبات وتحدي كل الصعاب.

معتقدات إيجابية لتفعيل دور كبار السن في المجتمع

(بإمكانك قراءة تلك المعتقدات وتكرارها صباحًا عند الاستيقاظ من النـوم أو ليلاً قبل الخلود إلى النوم.)

إنني أتمتع بالشباب والحيوية في أي مرحلة عمرية من حياتي.

أقوم بدور فعّال في خدمة المجتمع وفي زيادة إنتاجه.

إنني مسئول عن استقراري المادي وعن تمتعي بالصحة ومـسئول عن مستقبلي بشكل عام.

إن كل من يتعامل معي يُشعرني بالتقدير والاحترام.

إنني أحترم كل الأطفال والشباب الذين أتعامل معهم.

إنني أحترم كل كبار السن وأقدّرهم حق تقديرهم.

إن كـل يـوم يمر بي أستمتع بكل لحظة فيه.

إنني أجدد وأطور من أفكاري كل يوم.

إن حياتي مغامرة أحقق فيها السعادة والمجد.

إنني على استعداد لمواجهة كل مصاعب الحياة.

إنني أقدم يد العون لعائلتي وهم بدورهم يقدمون يد العون لي.

إنني لا أشعر بوجود أي قيود قد تعوقني عن تحقيق أهدافي.

إن المستقبل أمامي ما زال مشرقًا.

إن كبار المسئولين عن المجتمع يستجيبون لأفكاري عندما أتحـدث عنها.

إنني أستغل الوقت المتاح أمامي لكي أقوم بتدليل نفسي.

إنني أقوم بممارسة التأمل وأمارس رياضة المشي في مكان هادئ وأستمتع بكل ما في الطبيعة، كما أنني أستمتع عندما أختلي بنفسي.

إن الضحك يمثل أهميةً كبيرةً في حياتي، كما أنني لا أكتم الحزن داخلي.

إنني أفكر دائمًا في كيفية تطوير هذا العالم وأقوم بتفعيل هذه الأفكار ووضعها موضع التنفيذ.

إن الوقت متاح أمامي دائمًا لتحقيق ما أريد.

سنوات عمري المقبلة هي أجمل سنوات حياتي

إنني أشعر بالسعادة في كل عام مرّ من حياتي. إن كل يوم يمر بي، أزداد فيه معرفةً وأتواصل مع كنز الحكمة الكامن داخلي. إن التوفيق يلازمني في كل خطواتي التي أخطوها في الحياة وأشعر أن سنوات عمري المقبلة ستكون أجمل سنوات حياتي. إنني أعرف كيف أستمتع بحياتي، وكيف أحافظ على صحتي وشبابي، وكيف أجدد من نفسي دائمًا. إنني مفعمة بالصحة والحيوية والنشاط وأستمتع بكل ما في الحياة وأقوم بدوري في خدمة المجتمع إلى آخر يوم في عمري. إنني أتمتع بعلاقات طيبة مع الآخرين بالشكل الذي يرضيني وأحقق لنفسي الرفاهية التي أحتاجها وأعرف كيف أتغلب على مصاعب الحياة. إن التقدم في السن لا يمنعني من التفاعل بإيجابية مع الحياة، فهذه السنوات هي أجمل سنوات عمري. وأبذل كل جهدي الآن لخدمة المجتمع وأعرف أنني أتمتع بالحب وأشعر بالسعادة وأعيش في سلام وأتمتع بالحكمة الآن وللأبد.

الفصل الثامن

الموت سُنة الحياة

"لقد جئنا لهذه الحياة للمرور بتجاربها وتعلم دروسها والاستفادة من خبراتها، ثم نترك هذه الحياة لحياة أخرى أبقى وأدوم."

الموت كمرحلة طبيعية لا بد أن يمر بها الإنسان

إن الموت سنة من سنن الطبيعـة، ولقـد ذقـت ألم الفـراق ومـرارة هـذا الإحساس المؤلم مرات ومرات عندما بدأت عملي التطـوعي مـع المـصابين بمرض الإيدز، فخلال هذه الفترة تعرفت عـلى مئـات الأشـخاص الـذين ماتوا إثر هذا المرض. إن اقترابي من هؤلاء الأشـخاص الـذين اعتـصرتهم آلام هذا المرض خلال اللحظات الأخيرة من حياتهم جعلني أدرك أشياءً لم أكن أدركها من قبل، حيث نظرت إلى الموت على أنه تجربة مخيفة ومريرة. أما الآن، فأنا أدرك جيدًا أن دوام الحال من المحال وأن العمر ـ وإن طـال ـ لـه نهاية، وأن وجودنا في هذه الدنيا هو وجود مؤقت عابر لا بد أن نستفيد منه أقصى استفادة.

إن الحصيف هو من أدرك حقيقة وجوده في هذه الحياة. وإنني أؤمن أننا ما خُلقنا إلا لنكتسب حكمة الحياة، فعندما نكتسب نصيبنا المقـدر لنـا مـن الحكمة، تنتهي آجالنا. وفي بعض الأحيان، تستغرق تلك الحكمة التي يجب أن نمر بها وقتًا قصيرًا. فقد لا تتعدى هذه الحكمـة فـترة وجودنـا في رحـم أمهاتنا، وقد تمتد إلى فترة طفولتنا، فنترك الحياة ونحن لم نتجاوز بعد الأيـام أو الشهور أو السنوات الأولى من حياتنا.

إن المـوت يأخـذ أشـكالاً مختلفـة، فكلنـا لا نمـوت بالطريقـة نفـسها. فالبعض يقدر له أن يترك هذا العالم بعد أن يمر بفترة من المرض؛ حيث يمر خلال هذه الفترة بالعديد من المتاعب التي تجعل الموت راحة له منها. وقـد

يموت البعض أيضًا عن طريق حادث مرير يودي بحياته كحادث سيارة أو تحطم طائرة.

وهناك بعض الأشخاص الذين يستطيعون الشفاء من بعض الأمراض التي تؤدي إلى موت محقق، إلا أن الكثير منا أيضًا يموتون بالأمراض نفسها، وذلك؛ لأن آجالهم قد انتهت عند هذا الحد.

خلاصة القول، لا يهمنا في أي مكان نموت أو في أي وقت، فهذا أمر مقدر لنا سابقًا. فنحن نترك هذا العالم في الوقت والمكان المناسبين لحكمة لا يعلمها إلا خالقنا. كما أننا لا نرى الحياة من كل وجوهها ولا يتوفر لنا علم كل شيء. لذا، من الصعب علينا أن نحكم على طريقة ووقت موت كل منا.

التغلب على الخوف من الموت

لقد لاحظت أن الأشخاص الذين يعيشون حياتهم في غضب وضيق وصعوبة ينظرون إلى الموت على أنه تجربة مريرة للغاية، فشعورهم بدنو الأجل له مذاق مر لأنه شعور مرتبط بالإحساس بالذنب من جراء ما قدموه في حياتهم، كما تنتابهم الهواجس والمخاوف من فكرة الموت. أما الذي يقدم الخير في حياته ويعيش في سلام ووئام مع الآخرين ويفعل داخله فضيلة التسامح، فلا يخيفه الشعور بدنو الأجل؛ فهو يعلم أن حياته مرحلة انتقالية وهو مشتاق لما بعد هذه الحياة.

إذا كنت تخاف من المـوت، فـإني أنـصحك أن تقـوي داخلـك الـوازع الديني لأن الدين هـو الـذي يطهـر الـنفس ويزيـدها قـوةً وتماسـكًا. كـما أنصحك بقراءة الكتب التي تتناول تجارب بعض الأشخاص الذين يعانون من أمراض معضلة ويقتربـون مـن المـوت. كـما توضـح هـذه الكتـب أن الإنسان عندما يواجه الموت من قرب عن طريق المرض مـثلاً، فـإن نظرتـه للحياة تختلف تمامًا، كما أنه يتخلص من جميع مخاوفه من الموت، حيث يؤمن أن هناك حياة أفضل بعد الموت.

إن تغيير الفعل لا بد أن يسبقه تغيير الفكر. وكما نشعر بأهمية هذا الأمـر عندما نقوم به في مختلف شئون حياتنا، فإنه من الأهمية بمكان أيضًا أن نغير من معتقداتنا السلبية عن فكرة الموت ونستبدلها بمعتقدات أخرى إيجابيـة. وتلك المعتقـدات الإيجابيـة هـي التـي سـتدفعنا إلى فعـل الخـير، وحينئـذ سنتخلص من هذا الشعور بالخوف من الموت.

لذلك، فإنني أقترح على أي شخص يعـاني مـن الـشعور بـالخوف مـن الموت أن يُعدّ قائمةً يكتب فيها كل معتقداته عن الموت مهما كانت بساطتها أو سذاجتها. فقيامه بهذا الأمر، سيجعله يُخرج كل ما في عقله البـاطن عـن فكرة الموت. وإذا وجد أن لديه الكثير من المعتقدات السلبية، فعليه أن يقوم بتغييرها. وهذا سيتم بالقراءة والاطلاع والتمسك بالـدين والتـصالح مـع الحياة والتسامح مع الناس. وبذلك، يستطيع الإنسان أن يكون فكرة إيجابية عن الموت.

إن حياتنا في الآخرة تتحدد بما نؤمن به ونطبقه في حياتنا الدنيوية. فنهاية العمر ليست نهاية لكل شيء، فبعده الحساب والجزاء وهو إما جنة وإما نار، وكل إنسان يجب أن يستعد لهذا الأمر قبل أن يغادر الدنيا. فمن عصم نفسه من منزلقات الإثم، فقد سلمت له دنياه وأخراه. ومن استسلم لهوى نفسه، فمصيره الخيبة والشقاء. إن الإنسان إرادته بيده وعائد عمله هو الذي يحدد سعادته أو شقائه.

إهدار العمر

سيأتي على الإنسان يومًا تنتهي فيه حياته، وعلى الإنسان أن يتقبـل هـذه الحقيقة. فنحن نحتاج إلى أن نتقبل هذا اليوم بصدر رحب، وأن نتقبل فكرة الموت كواقع في حياتنا وكتجربة لا بد لنا أن نمر بهـا. وبـذلك، لـن نجعـل الخوف من الموت يسيطر على حياتنا ويفقدنا الشعور بنعمة الحياة.

إن بعض الناس يعتقدون بشدة أن الانتحار قد يكون حلاً للمـشكلات التي يمرون بها في حياتهم. وإنني أعتقد أنه من الحماقة ومن غير المنطقي أن يفكر أي إنسان في الانتحار بسبب صدمة عاطفية أو بسبب مـروره بحالـة إفلاس أو بسبب أي مشكلة أخرى؛ لأننا بذلك نحرم أنفسنا مـن الـسعادة في الدنيا والآخرة.

إن الإنسان القوي لا يهتز لشيء يصيبه في هذه الحيـاة لأنـه يـستطيع أن يتغلب على كل الصعاب؛ فهو يحتوي الصدمات ولا تستطيع الصدمات أن

تحتويه. وطالما كان الإنسان على قيد الحياة، فبإمكانه أن يجد حلاً لكل مشكلة تواجهه. وإذا فكرنا في الأمر تفكيرًا منطقيًا، ماذا سيستفيد الإنسان إذا أقدم على الانتحار؟ هل سيحل بذلك المشكلة ويتغلب على الصدمة؟ إن عليه أن يفكر ما الذي سيفقده إذا أقدم على تلك الخطوة؛ إنها خسارة فادحة لأنها خسارة للدنيا والآخرة.

من ناحية أخرى، فإنه في حياة الكثير من الناس قد يمر على الإنسان وقت يعاني فيه أشد المعاناة كأن يصاب بداء عضال وتعتصره الآلام والأوجاع ويعتقد أنه وصل لنقطة اللاعودة. فقد رأيت بنفسي هذا الأمر في حالات كثيرة مع المصابين بمرض الإيدز. إن الألم يطهر النفس ويزكيها وكلما زاد الألم كان أكثر تأثيرًا في النفس. فالابتلاء بالمرض فرصة للإنسان لكي يصبر ويحتسب لينال جزاء هذا في الآخرة.

جوهر الحكمة موجود داخلنا

إنني أشعر بارتياح لأنني تخلصت من كل أحزان الماضي وأثق أن الحياة لن تقدم لي إلا الخير. كما نسيت كل الآلام والإيذاء الذي تعرضت له في الماضي وسامحت أي شخص آذاني أو رماني بسوء. إنني أتخيل كأن نهرًا أمامي أُلقيت فيه كل آلامي وأحزاني وأوجاعي، ثم أنظر إليها في النهر لأراها تغوص في القاع وتتبدد وتتحلل إلى أن تصبح لا شيء. لقد تحررت من كل أحزان الماضي ولا أكنّ في نفسي كرهًا لأي أحد. إن المستقبل ما زال أمامي وإنني على استعداد لأن أغامر من جديد في الحياة. إن ما قدمته في حياتي سيخلد ذكراي للأبد. إنني أتمتع دائمًا بالصحة والحيوية مهما كانت صعوبة العمل الذي أقوم به وأشعر بالحب يحيط بي من كل جانب، هذا الحب الذي سيظل يلازمني للأبد.

الفصـــل التاســـع

أفكار إيجابية فعالة لإصلاح المجتمع

إن خبراتنا وتجاربنا في الحياة تتشكل على قـدر أفكارنـا التـي نـؤمن بهـا وأقوالنا التي نتفوه بها. إن الكثيرين منا لا تزال الأفكار السلبية تسيطر على عقولهم، وهم في ذلك لا يدركون مدى الخطر الذي يحيق بهم. إلا أن ذلـك لا يجب أن يعوق مسيرتنا في الحياة، حيث بإمكاننا أن نغير من أفكارنا دائمًا. وكلما قمنا بدورنا في تبني أفكار إيجابية جديدة باستمرار، فإننـا سـنتخلص من الأفكار السلبية تلقائيًا.

لذلك، فإنني سأقدم لك بعض الأفكـار والمعتقـدات الإيجابيـة الفعالـة التي أريد منك أن تعمل فيها فكرك جيدًا لكي تترسـخ داخلـك. وسـيقوم عقلك الباطن بانتقاء الأفكار التي تمثل أهميةً كبيرةً لك في اللحظة الحاليـة. وإذا قمت باسـتمرار بترسـيخ تلـك الأفكـار، فـسيظهر تأثيرهـا الإيجـابي والفعـال في حياتـك بمنتهـي الـسرعة. إننـي أتخيـل أني أراك الآن تتمتـع بالصحة والحيوية وتشعر بالجمال يغلف حياتك وتعيش حياةً مليئة بالحـب والرخاء وعامرة بالبهجة والفرح والسعادة. هذه هي رحلة حياتك وأنـت تـسير الآن عـلى الـدرب الـصحيح وأتمنـى لـك التوفيـق في هـذه الرحلـة السعيدة.

البدء في عملية إصلاح النفس

إن جسدك يستطيع دائمًا أن يحافظ على توازنه. وبالتالي، فإنك يجب أن تقوم بدورك في عدم الإضرار به. فاعتن بجسدك ولا تتناول إلا الأطعمة والمشروبات المغذية والمفيدة. اهتم بنفسك وحاول أن تشعرها بالتقدير والاحترام. حاول أن تساعد نفسك بأن تبتعد عن العادات الغذائية الضارة لكي تتمتع بالصحة والعافية لآخر العمر، واعط لنفسك الفرصة لكي تقوم بإصلاحها وإعادة تأهيلها.

إن عملية إعادة تأهيل نفسي وتطوير حياتي لم تبدأ إلا عندما تولّدت لديّ الرغبة في التسامح. فقد تركت الحب ينساب في كل كياني ليطهر كل جزء من جسدي. وإنني أعرف أني أستحق أن أهتم بنفسي وأن أجتنب كل أذى قد أسببه لها.

الثقة بالحكمة الكامنة بداخلنا

إن كل واحد منا داخله جزء متصل اتصالاً كليًا بالحكمة الموجودة في هذا الكون. هذه الحكمة هي التي تلهمه دائمًا الصواب وتدله على الطريق الصحيح. فتعلم كيف تثق بالحكمة الكامنة داخلك.

عندما أقوم بأداء أي عمل في حياتي، أستمع إلى صوت الحكمة داخلي، إن حدسي يهديني دائمًا لفعل الخير وما هو في صالحي، الأمر الذي يشعرني دائمًا بالأمان.

الاستعداد الدائم للتسامح

إننا إذا قيدنا أنفسنا بمشاعر السخط والكراهية والانتقام وشعرنا أن لنا الحق في ذلك، فلن نتحرر من هذه المشاعر السلبية التي ستعيق تقدمنا وتؤثر بالسلب على علاقتنا بالآخرين. وإذا كنا لا نعرف كيف نتسامح مع الآخرين، فعلى الأقل لا بد أن يكون لدينا الاستعداد لذلك. وهذا الاستعداد هو الذي سيدلنا على أن نعرف السبيل إلى التسامح.

إن تصالحي مع نفسي وتسامحي مع الآخرين هو الذي جعلني أتغلب على كل أحزان الماضي. فالتسامح منحة كبيرة وهو مفتاح الحلول لكل المشاكل. إنني أتسامح مع الآخرين ولا أُكنّ في نفسي أي كراهية لأي أحد.

الشعور بالسعادة وتحقيق الذات في كل ما ننجزه من أعمال

إن اليوم الذي ينقضي لن يعود أبدًا. ولذلك، فإننا يجب أن نستغل كل لحظة تمر بنا في الحياة لأننا نستطيع أن نحقق فيها الكثير.

إن كل لحظة تمر بي في الحياة لها طعم خاص لأن الإلهام الموجود داخلي يهديني للخير وأفعالي كلها تنطلق من منطلق الحب. ولذلك، فإني أعيش في سلام مع كل شيء في هذه الحياة.

الثقة في ما تقدمه لنا الحياة

إننا باستمرار نتعلم كيف تسير بنا الحياة ونتعرف على مجرياتها بالخبرة والمعرفة وهذا الأمر يشبه التعلم على جهاز الكمبيوتر. فإنك عندما تشتري جهاز كمبيوتر لأول مرة، فإن أول شيء ستتعلمه هو المبادئ الأساسية البسيطة مثل كيفية فتحه وإغلاقه وكيفية فتح مستند وحفظه وكيفية الطباعة. وأنت في هذا المستوى البسيط، ستشعر أنك بإمكانك أن تنجز عليه الكثير. لكنك، كلما تعلمت أكثر واكتسبت المزيد من الخبرة في التعامل معه، ستتفتح لك أبواب جديدة وستكتشف أنك بإمكانك أن تحقق عليه الكثير والكثير. وهذا الأمر شأنه شأن الحياة؛ فكلما زادت خبرتنا بها، فإنها ستسير بنا وفق ما نريد وسنحقق فيها كل ما نصبو إليه.

إنني أشعر بتصالح مع الحياة، فكل شيء في هذه الحياة يدعّمني ويجلب لي الخير وكل تجربة أمرّ بها أستفيد منها فهي تحقق لي شيئًا إيجابيًا في الحياة.

الشعور بالسعادة في أي مكان نوجد فيه

إن المكان الذي نعيش فيه يعكس ما يدور في أذهاننا من خواطر وما يختلج داخلنا من مشاعر. فإذا كنا نكره المكان الذي نعيش فيه الآن، فسنكره أي مكان نوجد فيه بعد ذلك مهما كان جمال هذا المكان. ولهذا، فإنني أدعوك أن تحب المكان الذي تعيش فيه لأنه يوفر لك كل ما تحتاج

إليـه في حياتـك. وأن تقنـع نفـسك أن وجـودك في هـذا المكـان سـيفي باحتياجاتك ومتطلباتك. قل لنفسك أنك تفكر في ترك هذا المكـان مـع أن هناك غيرك يسعون للانتقال للعيش فيه. فإذا تركت الحب ورائك في أي مكان ستنتقل منه، ستشعر بالحب في أي مكان جديد سـتنتقل إليـه. إنني قبل أن أجد المنزل الذي أعيش فيه حاليًا، قررت أنني لـن أشـتري منزلاً إلا من أشخاص يتبادلون الحب فيها بينهم وقد تحقق لي مـا أردت. ولهذا، فإنني أشعر أن بيتي الذي أعيش فيه يشع الحب من كل جوانبه.

إنني أرى أني أعيش في مكان رائع وجميل ووجودي في هـذا المكـان يفـي بكل حاجاتي ومتطلباتي. إنه يقع في موقـع ممتـاز كـما أن ثمنـه في حـدود إمكانياتي.

القدرة على نسيان الماضي والتسامح مع أي شخص

قد لا تكون لدينا القوة أو الإرادة لنسيان آلام الماضي، لكـن هـذا الأمـر سـيعوق تواصـلنا وتقـدمنا في الحيـاة. فعنـدما نـسيت أحـزان المـاضي، أصبحت حياتي الآن أكثر سعادة واستطعت تحقيق كل ما أصبو إليه.

لقد نسيت كل أحزان الماضي وسامحت أي شخص قد يكون آذاني يومًـا ما لنبدأ معًا حياةً جديدةً مليئةً بالسعادة ولنحقق فيها كل ما نريد.

الحاضر: أهم ما نملك في هذه الحياة

مهما كان حجم المشاكل التي تعرضت لها في حياتك، فإنـه بإمكانـك أن تبدأ التغيير الآن. وبقدر ما تغير اتجاهك في التفكـير، بقـدر مـا سـتتغير حياتك.

إن كل تجارب الماضي قد انقضت ولم يعد لها أي تأثير علي الآن. فبإمكـاني أن أحرر نفسي من كل قيود الماضي بدايةً من هـذه اللحظـة. إن أفكـاري اليـوم هي التي ستشكل مستقبلي غـدًا. ولهـذا، فـإني أسـتعيد قـوتي الآن وأتحمـل مسئولية كل ما يحدث لي في حياتي وأتمتع بالحرية وأشعر بالأمان.

الشعور بالأمان مهما مر بنا من ظروف

إن أي شيء يحدث لنا في الحياة يكون نتيجـةً لأفكارنـا ومعتقـداتنا التـي نؤمن بها. إن علاقتنا بالحياة علاقـة تبادليـة وبقـدر ثقتنـا بهـا، بقـدر مـا سيكون مردودها إيجابي علينا.

لقد تخطيت كل العقبـات في حيـاتي بـسهولة وأنـا سـعيدة بـذلك الآن؛ حيث استطعت تكييف كل خبرات الماضي وأعدت صـياغتها لتـشكل في تجارب جديدة رائعة وأشعر أن حياتي تتغير للأفضل طوال الوقت.

القدرة والرغبة في التغيير

إن كل فرد منا يريد أن تتغير الحياة ويتغير من فيها، لكن لـن يتغـير شيء في هذا العالم إلا إذا كان لدينا الاستعداد لأن نغيّر مـن أنفـسنا أولاً. إننـا غالبًا ما نتمسك بعادات بالية وأفكار سلبية لن تدفعنا لتحقيـق أي شيء إيجابي في الحياة.

إنني مستعدة لأن أتخلص مـن المعتقـدات الـسلبية الباليـة، وهـذا لـيس بالأمر العسير لأنها مجرد أفكار بإمكاني تغييرها. أمـا أفكـاري الجديـدة، فهي أفكار إيجابية تدعمني في الحياة.

مرونة الأفكار وقابليتها للتغيير بسهولة

إن أكثر شيء قد يسبب لنا الرعب والخوف في هذه الحياة هو الأفكار التي نؤمن بها، ولكن يمكننا أن نتخلص بسهولة من هذا الرعب الذي يسيطر علينا. فكلنا نريد أن نتصالح مع أنفسنا ونتبنى أفكارًا إيجابيةً جديدةً تدفعنا قدمًا لتحقيق ما نريد في هذه الحياة. كما نريد أن تكون أفكارنا مليئة بالحب والود وأن تبعث على المرح والشعور بالارتياح وأن تكون قبل كل ذلك مليئةً بالحكمة وتساعدنا في الارتقاء بأنفسنا.

إنني لا أتقيد بما كنت أفكر فيه في الماضي. فأنا الآن أختار أفكاري بعناية. فأنا لدي نظرة متجددة للحياة كل يوم. كما أنني على استعداد لأن أغيّر من نفسي لكي أتعلم وأكتسب الخبرة كل يوم.

تأثير الأفكار التي نؤمن بها في تشكيل مستقبلنا

إنني دائمًا مدركة لما يدور في خاطري من أفكار، ومثلي في ذلك مثل الراعي الذي يرعى قطيعًا من الغنم. فكما يستطيع الراعي أن يعيد أي شاة إلى القطيع إذا ضلت طريقها، فإنني كذلك أعرف كيف أستعيد أفكاري إذا ذهب بها الشطط بعيدًا. وإذا اكتشفت وجود فكرة سلبية لا تبعث على الحب، أقوم على الفور باستبدالها بفكرة إيجابية تبعث على الحب والعطف. إن ما يحدث لي في الحياة يكون نتيجةً لأفكاري التي أؤمن بها. إنني دائمًا أحافظ على أفكاري نقيةً صافيةً واضحةً على قدر استطاعتي.

إن العالم بأكمله يدعم أفكاري ومعتقداتي التي أؤمن بها والتـي لا نهايـة لها لأن اتجاهي في التفكير غير محدود. إن أفكاري التـي أقـوم باختيارهـا توحي بالتناغم والتوافق والسلام وهذه هي الأفكار التي أعـبر عنهـا في حياتي.

البعد عن اللوم والعتاب

إذا تخيلنا أنفسنا في مكان شخص ما وأننا نمر بتجربـة مـا يمـر هـو بهـا، فسندرك حينئذ لماذا يتصرف هذا الشخص على هذا النحو ونلـتمس لـه العذر. إننا جئنا لهذه الحياة أطفالاً صـغارًا نتمتـع بفطـرة جميلـة، لا شيء يؤثر على صفاء نفوسنا، ننفتح على الحياة ونثق فيها ونشعر بقيمة أنفـسنا وأهميتها. فإذا تلاشى هذا الشعور الآن، فـلا بـد أننـا اكتـسبنا إحـساسًا مناقضًا لهذا ممن نتعامل معهم خلال رحلة الحياة. ولذلك، فإننا يجـب أن نتجاهل مثل هذا الشعور السلبي ونتغلب عليه.

إنني تصالحت مع نفسي ولم تعد لديّ حاجة في إلقاء اللوم على أي أحـد. إنني أقنع نفسي أن كل واحد منا يبذل قـصارى جهـده في حـدود علمـه ومعرفته وإدراكه للأمور.

التحرر من أي توقعات أو احتمالات

إذا قيدنا أنفسنا بـأي احـتمالات أو توقعـات، فسنـشعر بالإحبـاط إذا لم تتحقق هذه الآمال. لكن إذا أشعرنا أنفسنا بالحب وعرفنا أنه لن يحـدث لنا إلا ما فيه صالحنا، فلن نـشعر بـالقلق تجـاه أي شيء مهـما كـان لأنـه سيدفعنا قدمًا لتحقيق ما نصبو إليه.

إنني لا أشعر بأي شيء يقيّد تفكيري في هذه الحيـاة. إننـي أحـب نفـسي وأعلم أنني لن ينتظرني إلا الخير في كل ما أقوم به.

القدرة على رؤية الأشياء بشكل واضح

إن رغبتنا في عدم رؤية بعض جوانب الحياة من الممكن أن يؤثر على رؤيتنا للحياة ويجعلها غير واضحة ويحد من قدرتنا على التفكير، مع أن هذه الرغبة في عدم الفهم قد تكون في الغالب نوعًا من الحماية. فأطباء العيون لا يمكنهم إلا فعل القليل لمعالجة متاعب العين؛ حيث يقتصر دورهم على عمل عدسات قوية تساعد الإنسان على الإبصار. وكذلك التغذية غير السليمة تؤثر على جودة الرؤية.

لقد تخلصت من كل الأفكار السلبية التي من شأنها أن تؤثر على تفكيري وتحجب عني إدراك الأشياء على حقيقتها، الأمر الذي جعلني أتمتع بالحياة. كما أنني على استعداد للتسامح والتعامل مع أي أحد من منطلق التفاهم والحب والرحمة. إن بصيرتي الثاقبة تنعكس على بصري ورؤيتي للأشياء.

الشعور بالأمان والدعم الدائم في هذه الحياة

إن هذا المعتقد الإيجابي لا يغيب عن بالي أبدًا. وكلما سعيت لكسب الرزق، أتذكر هذا المعتقد وأقوله وأكرره؛ فهو خير ما يذكرني بالأشياء التي تهمني في هذه الحياة.

إنني أعيش في رفاهية ورخاء وأشعر بالسعادة عندما أرى كل سبل الرفاهية في الحياة متوفرة لي بشكل يفوق احتياجاتي ويفوق حتى تصوري.

الحياة: مرآة لأنفسنا

إن كل شخص تعاملت معه في الحياة يعكس جزءًا ما بداخلي. فالأشخاص الذين أشعر بالحب تجاههم هم انعكاس لمشاعر الحب داخلي، كما أن الأشخاص الذين أبغضهم هم مرآة تعكس مشاعر الكراهية داخلي والتي تحتاج مني أن أتغلب عليها وأتخلص منها. إن كل تجربة نمر بها في الحياة هي فرصة يجب أن نستغلها لنصحح من أنفسنا.

إن كل من تعاملت معهم في حياتي هم مرآة تعكس ما بداخلي وهذا يمنحني الفرصة لأن أغيّر من أخطائي وأحسّن من نفسي.

تحقيق التناغم والانسجام في كل أمور الحياة

إن كل إنسان داخله هرمونات أنوثة وذكورة، وهذا التركيب الداخلي يؤثر على مشاعر الإنسان فيتولد لديه كلا النوعين من الأحاسيس؛ أنثوية وذكرية. وأي إنسان لن يشعر بقيمته وتكامل ذاته إلا إذا حقق التوازن بين عنصري الذكورة والأنوثة داخله. فالرجل الذي لا يدرك المشاعر الأنثوية بداخله يفقد جزءًا كبيرًا من إحساسه بالسلام الداخلي. كما أن المرأة التي تشعر بضعفها ولا تدرك مشاعر الذكورة التي داخلها يعتريها إحساس كبير بالنقص ولن تستطيع أن تعبر عن قوتها أو تستغل ذكاءها كما ينبغي. فكل إنسان ـ ذكرًا كان أم أنثى ـ يحتاج هذين النوعين من المشاعر.

إن هناك توازن وتناغم بين عنصري الذكورة والأنوثة داخلي. ولهذا، فإنني أتمتع بالسلام الداخلي وكل شيء في حياتي على ما يرام.

الحرية كحق من حقوق الحياة

لقد خُلقنا ونحن نتمتع بكامل الحرية في اختيار ما نريد. وعملية الاختيار تبدأ أولاً بالتفكير. ونحن إذا لم نفكر لأنفسنا، فلن يوجد من يفكر لنا لأن هذا الأمر بيدنا وحدنا. وإن كل ما نفكر فيه ونؤمن به هو الذي يغيّر شكل حياتنا والظروف المحيطة بنا.

إن لي مطلق الحرية في التفكير؛ حيث أتبنى أفكارًا إيجابيةً رائعةً تدعمني في الحياة. ولقد تخلصت من كل قيود الماضي التي أعاقت حريتي في التفكير. ولهذا، فإنني حققت الآن كل ما أتمناه.

التخلص من المخاوف والشكوك الموجودة بداخلنا

إن المخاوف والشكوك هي المعوقات التي تمنعنا من تحقيق ما نريد في هذه الحياة، الأمر الذي يحتّم علينا أن نتخلص منها.

لقد قررت أن أتخلص من مشاعر الخوف والشك المدمرة التي كانت تختلج داخلي، الأمر الذي جعلني أتقبل نفسي كما هي وأتمتع بالصفاء النفسي والسلام الداخلي، كما جعلني أحب نفسي وأشعر بالأمان.

العناية الإلهية ودورها الإرشادي لنا في هذه الحياة

إن الكثيرين منا لا يعلمون أن داخل كل منا إلهام فطري وحكمة تهدينا دائمًا لفعل ما فيه الخير لنا. لكننا لا نلتفت لهذا الإلهام، ثم نتعجب من أن الحياة لا تسير بنا كما نريد. ولذلك، فإننا يجب أن نستجيب لهذا الإلهام وتلك الفطرة التي داخلنا لنفعل ما فيه صالحنا ونتجنب ما يضرنا.

إنني أشعر أن هناك شيء ما بداخلي يهديني لاختيار كل ما سيحقق الخير لي في حياتي. وهذا الشيء يتمثل في الحكمة الإلهية التي تساعدني في أن أدرك أهدافي التي أريد تحقيقها وهذا الأمر يشعرني بالأمان.

حب الحياة

عندما أستيقظ كل صباح أشعر أن هذا يوم جديد ومختلف ورائع وسأحقق فيه ما لم أحققه من قبل. أشعر كذلك أن كل ما سأقوم به في هذا اليوم سيكون له إحساس خاص، الأمر الذي يجعلني أشعر بالسعادة.

إن من حقي أن أتمتع بالحرية وأتمتع كذلك بكل لحظة أعيشها في هذه الحياة. إن علاقتنا بالحياة علاقة تبادلية وعلى قدر ما نعطي فيها على قدر ما نأخذ منها وهذا الأمر أدركه جيدًا، ولهذا فإنني أشعر بالسعادة وأحب وجودي في هذه الحياة.

العناية بالجسد

إنني أقدر نفسي وأحب الشكل الذي خلقت عليه، ولهذا فإنني أعتني بجسدي عنايةً فائقةً لأنه نعمة كبيرة يجب أن أحافظ عليها. إنني لا أهتم بشكلي الخارجي فقط وإنما أهتم بنفسي ظاهرًا وباطنًا لكي أتمتع بالصحة والعافية والصفاء النفسي والسلام الداخلي طول العمر.

ولأن الجسد يتأثر بما يدور داخل الإنسان من أحاسيس وانفعالات، فإني أتمتع بالسلام الداخلي لكي أنعم بالصحة والعافية.

الاستفادة من كل تجربة مرت بنا في الحياة

عندما أواجه مشكلة في حياتي، وكلنا يواجه ذلك، فإنني على الفور أقوم بترديد تلك الجمل: "إن هذه الظروف القاسية التي تمر بي الآن لن أجني من ورائها إلا الخير. وإنني سأجد مخرجًا من هذه المشكلة بسهولة بالشكل الذي يحقق أقصى استفادة لي ولجميع الأطراف. إن كل شيء في حياتي على ما يرام، ولهذا فإنني أشعر بالأمان". إنني أقوم بترديد هذه الجمل مرارًا وتكرارًا حتى تترسخ كمعتقد إيجابي بداخلي. وهذا الأمر يُشعرني بالهدوء ويساعدني في التعامل مع المشكلة بتروي حتى أجد لها أفضل الحلول. وكم أندهش كثيرًا عندما أرى أن المشكلة تم حلها بسرعة وبما يحقق مصلحة الجميع.

إن كل مشكلة في الحياة لها مخرج وإنني أستغل كل تجربة أمر بها لكي ازداد معرفةً وخبرة. ولهذا، فإنني أشعر بالأمان.

التمتع بحالة من السلام الداخلي

إن كلاً منا داخله إحساس متدفق من السلام النفسي. وهذا الإحساس عميق في النفس وراسخ فيها رسوخ الجبال. وإنني عندما أدرك هذا الإحساس داخلي أعيش فيه بكل جوارحي ولا يستطيع أي شخص أو أي شيء أو أي ظروف صعبة في هذه الحياة أن تُخرجني من هذه الحالة التي تستغرق نفسي فيها. وعندما أجد نفسي في تلك الحالة، فإنني أشعر بالهدوء والصفاء الذهني والسلام الداخلي وتدور بخاطري أفكار إيجابية رائعة.

إن هذه الحالة من السلام أشعر بها من حولي كما أشعر بها داخلي. وهذا الأمر يجعلني أتعامل مع نفسي ومع الآخرين من منطلق التسامح والرحمة والحب.

تقبل كل ما يحدث لنا في الحياة

إن الحياة عبارة عن سلسلة من التغيرات والتقلبات التي لا بد أن نتعامل معها بشيء من المرونة وأن نكيف أنفسنا معها. فأصحاب العقول المتحجرة الذين لا يقبلون التغيير بسهولة غالبًا ما تعصف بهم ريح التغيير عندما تهب وتتلاطم بهم أمواج الحياة. أما هؤلاء الذين يشبهون شجرة الصفصاف في مرونتها، فإن الحياة تمر بهم في سلام؛ وكما تنحني أوراق شجرة الصفصاف للرياح عندما تهب، فإن هؤلاء يكيّفون أنفسهم مع أي جديد ويتأقلمون مع أي تغيير. أما إذا رفضنا أي تغيير ولم نتكيف معه، فستستمر الحياة في مسيرتها وسنتأخر نحن عن ركبها. وكما نشعر بالراحة عندما نتمتع بجسد رشيق، سنشعر بالراحة أيضًا عندما نتمتع بعقول مرنة.

إنني أتقبل أي جديد وأتكيف مع أي تغيير. إنني أشعر أن كل لحظة تمر بي في الحياة هي فرصة جديدة ورائعة لكي أثبت نفسي وأحقق ما أريد.

القدرة على التغلب على أي مخاوف أو معوقات

إنني استطعت التغلب على المخاوف والقيود التي زرعها أبواي داخلي كما استطعت التغلب على المخاوف التي كانت داخلي والمعوقات التي

تمنع تقدمي في الحياة. فكل هذه الأشياء هي مجـرد أفكـار خاطئـة كانـت تدور بخاطري والآن أنا قـادرة عـلى الـتخلص منهـا بـسهولة. وعنـدما يصفو ذهني، فإنني أستطيع أن أحدد الأفكار السلبية التـي تـدور بعقـلي وأقرر أن أتخلص منها.

إن خبراتي تتشكل في الحياة بناءً على ما أؤمن به مـن أفكـار ومعتقـدات. وإنني قادرة على تحقيق الخير الذي أريده في هذه الحياة.

الإيمان بأننا نستحق الحب

إن الكثير منا قد تعلم خلال رحلته في الحياة أن الحب لـه قيـود وشروط، ولذلك، فإننا نعتقد أن الحب شيء مادي نحتاج أن نشتريه أو نستجديه. وهذا الأمر يجعلنا نشعر بأننا لن نحظى بالحب إلا إذا كنا نعمـل بوظيفـة مرموقة أو كانت لدينا علاقات مع شخصيات رفيعة المـستوى أو نتمتـع بجمال كجمال عارضات الأزياء؛ وهذا كلـه محـض هـراء. إن الحـب في حياتنا مثل الهواء الذي نتنفسه؛ فكما أن لنا الحق في الحياة والوجود، فـإن لنا الحق أيضًا في أن نحب وأن نحظـى بالحـب. فوجودنـا في الحيـاة إنـما يعني أننا أهل لأن نحظى بهذا الحب.

إنني لا أحتاج لأن أستجدي الحب من أي أحـد لأن وجـودي في الحيـاة معناه أنني أحظى بهذا الحـب. إن شـعوري بالحـب تجـاه الآخـرين هـو انعكاس للحب الموجود داخلي.

التفكير بشكل مبدع وخلاق

تعلمت في حياتي أن أتبنى أفكارًا إيجابيةً تبعث على الحب، وهذه الأفكار هي التي ترافقني في طريقي في الحياة.

إنني أطرد من ذهني كل الأفكار السلبية؛ لأن لي مطلق الحرية في أن أختار ما أشاء من أفكار؛ فلا يستطيع أحد أن يسيطر على تفكيري أو يفكر بالنيابة عني. وهذا يساعدني في أن أشكل الواقع الذي أعيشه كما أريد.

الشعور بالسعادة والرضا عن الجنس الذي ننتمي إليه

أشعر في بعض الأحيان أنني أجمع بين صفات الرجل والمرأة. والمجتمع قد يعطيني بعض الحقوق بوصفي امرأة وقد لا يفعل ذلك للسبب نفسه. إنني تعلمت الكثير من الحياة بصفتي امرأة. ولكنني أعلم من داخلي أن أرواحنا لا يمكن أن نصنفها إلى رجل وامرأة؛ فالروح ليست لها شكل أو جنس.

إنني أتمتع بالشكل الذي خلقت عليه، كما أنني راضية عنه وأعلم أنه يتوافق مع المرحلة العمرية التي أمر بها، بالإضافة إلى أنني أغمر نفسي بالكثير من الحب والتقدير.

الشعور بالرضا عن المرحلة العمرية التي نمر بها

أشعر بالسعادة في المرحلة العمرية التي أمر بها الآن. حقًا، إن سنوات العمر في ازدياد مستمر، إلا أنني أشعر دائمًا أنني لا زلت في مرحلة الشباب لأنني اخترت أن أشعر بذلك. فهناك شباب في سن العشرين

وتشعر أنهم في أرذل العمر، بينما يوجد كبار في السن في سن التسعين وتشعر أنهم في ريعان شبابهم. فنحن خلقنا في هذه الحياة لكي يتقدم بنا العمر ونمر بمراحل سنية مختلفة، ولكي نؤمن أن كل مرحلة لها مذاقها الخاص وعلينا أن نشعر بالسعادة فيها. إن كل مرحلة عمرية تنتهي لكي تبدأ مرحلة أخرى وهذا الأمر لن يتم في سلام إلا إذا قررنا نحن ذلك. لذا، فأنا حريصة على أن أحقق لنفسي السعادة وأن أتمتع بالصفاء الذهني لأنني أعرف أن خلايا جسدي تستجيب لما يختلج داخلي وهذا الأمر يجعلني أتمتع بالصحة والعافية. إنني سعيدة لأنني في هذه السن الآن وأتطلع إلى غد مشرق باهر.

إن كل مرحلة عمرية لها طابعها ولها بهجتها وتجاربها الخاصة بها وأنا أشعر بالسعادة والرضا في كل مراحل حياتي.

عدم التفكير في الماضي

لا يمكن استرجاع الماضي إلا في ذاكرتي فقط. فبإمكاني أن أعيش الماضي بكل ما فيه الآن إذا أردتُ ذلك، لكن هذا الأمر سيمنعني من الاستمتاع بكل لحظات اليوم وهي لحظات ثمينة إذا ما ولّت فلن ترجع أبدًا. أما إذا تركت الأمس يولّي بكل ما فيه وأعطيت كل تركيزي لليوم، فسأستطيع أن أستمتع بكل لحظة أعيشها فيه.

إن هذا يوم جديد سأحقق فيه ما لم أحققه من قبل وسأستمتع فيه كما لم أستمتع من قبل.

الإقلاع عن انتقاد الآخرين

إن أولئك الذين يُزكّون أنفسهم ولا همّ لهم إلا إلقاء الأحكام على الآخرين هم أكثر الناس كراهيةً لأنفسهم. ولأنهم يرفضون أن يغيروا من أنفسهم، فإنهم يشيرون بأصابع الانتقاد لكل شخص ما عدا أنفسهم ولا يعجبهم أي شيء ولا أي أحد؛ فهم يميلون كثيرًا إلى الانتقاد لأن هذه هي طبيعتهم. إن أهم قرار يأخذه المرء في حياته ليصل إلى الارتقاء الروحي هو أن يكفّ تمامًا عن انتقاد الآخرين وأن ينظر إلى عيوب نفسه ليصلح من أخطائه. إن لنا مطلق الحرية في أن نتبنى أفكارًا إيجابية تدعو إلى الحب والعطف أو أفكارًا تدعو إلى عكس ذلك أو أفكارًا بين هذا وذاك. لكن كلما كانت أفكارنا تدعو للحب والمودة، فإن مردود هذا الحب سينعكس على حياتنا.

الفراق سُنة الحياة

إن كل إنسان منا يتمتع بإلهام فطري وحكمة داخلية تهديه في حياته، ولذلك، فإن دوري ليس أن أشكّل لهم حياتهم أو أن أوجههم لما يفعلون أو أن تكون لي سيطرة عليهم، إنما دوري ينصبّ على تطوير حياتي وتصحيح أخطائي. إن كل شخص تعاملت معه في حياتي قد قُدّر لنا أن نتقابل وأن نتقاسم الحياة معًا ثم نفترق في الساعة التي قدّر لنا أن نغادر الدنيا فيها. وأنا لا أدع هذا الأمر يعيقني عن التقدم في الحياة لأني أؤمن أن هذه سنة الحياة.

إنني وإن كنت أحزن على فراق أحبائي ورفاق الحياة، تجدني حريصة أن أدعو لهم بالسعادة في الدار الآخرة ولا أدع هذا الأمر يمنعني عن التواصل في الحياة.

التماس الأعذار للوالدين

عندما نكون في خلاف مع آبائنا أو نمر ببعض المشاكل معهم، فإننا غالبًا ما ننسى أنهم كانوا ذات يوم صغارًا يتمتعون بكل براءة الأطفال. فهل سألنا أنفسنا من الذي علمهم تلك القسوة؟ وما الدور الذي قمنا به للتخفيف من آلامهم وعلاج هذا الجانب السلبي فيهم؟ إن كلاً منا يحتاج للحب ويحتاج من يأخذ بيده.

إنني أشفق على والديّ وما تعرضا له في طفولتهما ولا أرضى لنفسي أبًا أو أمًا غيرهما؛ فلولاهما ما كنت تعلمت ما يجب عليّ أن أتعلمه في هذه الحياة؛ ولهذا فإنني سامحتهما وحررت نفسي من كل مشاعر الغضب تجاههما.

البيت: رمز الأمان والاطمئنان

إن البيت الذي يملؤه الحب يشع الحب في كل جوانبه. وحتى إذا كنت لا تمكث في بيتك إلا فترة قصيرة، فاحرص على أن تملأ هذا البيت بالحب وحافظ عليه أنيقًا مرتبًا نظيفًا، وقم بتعليق الصور الجميلة على حوائطه، واملأه بالورود لكي تشعر عندما تدخله أنك تدخل روضةً من رياض الجمال.

إنني أملأ بيتي بالحب، لذا، فإن بيتي يمدني في المقابل بالشعور بالدفء والراحة والحب. إنني أعيش في راحة وأمان.

تصالح الحياة معنا على قدر تصالحنا معها

إن الحياة تحمل لك الخير دائمًا حتى إذا تعاملت معها بشكل سلبي. لكنك الآن وقد تعلمت حكمة الحياة، فبإمكانك أن تحقق لنفسك مستقبلاً أكثر إيجابية وأكثر إشراقًا.

إن الحياة مرآة تعكس كل ما نفكر فيه، وكلما كانت أفكارنا إيجابية، فإننا لن نرى الحياة إلا بوجهها الجميل.

الإيمان بأن لكل امرئ ما سعى

إن الطعام في هذا العالم يكفي كل شخص فيه. ومع ذلك، تجد من يتضورون جوعًا ويعانون من المجاعات، لكن هذا ليس بسبب نقص الغذاء ولكن بسبب نقص الحب والرأفة. إن هناك الكثير من الأغنياء في هذا العالم ـ وأكثر بكثير مما نتوقع. لكن حتى لو وزعت هذه الثروات على الناس بالعدل، فبعد مرور فترة من الوقت، سيصبح الأغنياء أكثر غنىً لسعيهم لتعويض ما تبرعوا به للفقراء ولعاد الفقراء لفقرهم نتيجة لإنفاقهم ما حصلوا عليه من أموال. ومن هنا نستنتج أن الثراء لا يأتي إلا لمن يستحقه ويدرك قيمته. إن هناك ملايين الملايين من الناس في هذا العالم ومع ذلك تجد من يعاني من الوحدة؛ إننا لن نجد الحب إلا إذا بحثنا عنه. ولهذا، فإني أدعو كل شخص أن يؤصل بنفسه حبه لذاته وأنه يستحق كل خير وأن هذا الخير سيأتيه في الوقت المناسب وفي المكان المناسب بالقدر المناسب.

إن بحر الحياة زاخر بالكثير، ولهذا فإني أشعر أن كل رغباتي وأمنياتي تتحقق لي حتى قبل أن أطلبها وأشعر أن الخير وافر ويأتيني من كل حدب وصوب.

الشعور بأن كل شيء يسير على مايرام

إن الحياة تسير بي إلى الوجهة الصحيحة لكنني كنت في غفلة عن ذلك؛ فلم أكن أدري أن كل شيء سلبي يمر بي في حياتي ما هو إلا انعكاس لأفكاري السلبية. لكنني وقد أدركت هذا الأمر الآن، فإنني أحاول أن أتبنى اتجاهًا إيجابيًا في التفكير لكي تسير بي الحياة كما أريد.

إن كل شيء في حياتي على ما يرام وسيستمر هكذا للأبد.

تأثير العمل في تحقيق الذات

إنك عندما تحب العمل الذي تقوم به، فستشعر بتفاؤل نحو المستقبل وستحقق ما تريد وستستمتع به. وعندما تعد نفسك ذهنيًا ونفسيًا للخطوة القادمة لك في الحياة، فستجد كل السبل ميسرةً أمامك. ولهذا، فإني أدعوك أن تبذل كل ما في وسعك اليوم لكي تحصل على ما تريد.

إنني لا أفعل إلا ما أحب وأحب كل ما أفعل. إنني مقتنعة دائمًا أني أعمل في المكان المناسب مع أشخاص جديرين بالاحترام، وأنني في كل يوم أتعلم من حكمة الحياة ما يساعدني على الارتقاء بروحي.

دعم الحياة ومساندتها لي

عندما تدرك حكمة الحياة، فإن الحياة ستقبل عليك وستُفتح أمامك أبواب الخير.

إنني أحقق كل ما أتمناه في هذه الحياة وأثق أن الحياة لا تحمل لي إلا الخير، وهذا الأمر يُشعرني بالأمان.

التفاؤل بأن المستقبل باهر ومشرق

إن مستقبلنا يتحدد بما نفكر فيه الآن؛ فأفكارنا وأقوالنا وما نطبقه في حياتنا اليوم هي الأمور التي تشكّل الغد بالنسبة لنا. فكلما كانت أفكارنا إيجابية وعظيمة، فإن مستقبلنا سيكون باهرًا ومشرقًا.

إنني أعيش في حب وسعادة لا حدود لها وكل شيء في حياتي على ما يرام.

البحث عن آفاق جديدة في الحياة

عندما أسير في طريق الحياة، أشعر بأن هذه الحياة مثل ممر كبير مليء بالأبواب على كل جانب، وأن وراء كل باب من هذه الأبواب تجربة أو خبرة جديدة. وكلما ابتعدتُ عن السلبية واتسمت أفكاري بالإيجابية، فإن أبواب الخير ستُفتح أمامي. وهذا الوضوح والصفاء في التفكير سيعود عليّ بأفضل شيء في هذه الحياة.

إنني أستمتع بكل شيء في حياتي، وأعلم أن المستقبل ما زال أمامي لأكتسب خبرات جديدة، وأنا أنتظر هذا المستقبل بكل حماسة وترحاب وأثق أن الحياة أمامي ستكون جميلةً ورائعةً.

الثقة في قدراتنا وصياغة الواقع الذي نريد

لا يستطيع أحد في هذا العالم أن يحقق لك ما تريد؛ فالأمر بيدك وحدك لأن تفكر لنفسك وتقرر أمورك وتحقق ما تريد. أما إذا تنازلت عن حقك، فلن تجد من يقف بجانبك أو يساعدك في تحقيق أحلامك؛ فاستغل قوتك الآن بحكمة لكي تصل إلى ما تصبو إليه.

إنني أسعى لمزيد من التفهم والإدراك لكي أشكل حياتي كما أريد عن علم وعن حب.

حب العمل الذي نقوم به

إنني أدعوك أن تحب العمل الذي تقوم به وأن تحب الوظيفة التي تشغلها حاليًا، وعندما تجد وظيفةً أخرى أدعوك أن تترك الوظيفة السابقة بحب لمن سيشغلها بعدك واعلم أنك في كل مرة تحقق لنفسك مستوىً أفضل في الحياة. أدعوك أيضًا أن تؤصل داخلك معتقدات إيجابية واضحة فيما يخص المكان الجديد الذي ستعمل به وأن تقنع نفسك أنك تستحق كل خير.

إنني مقبلة على الحياة بعقلية متفتحة وأنتظر أن أعمل بوظيفة رائعة أستغل فيها كل ملكاتي وطاقاتي وأكسب من ورائها المال الوفير، وأنتظر

أن أعمل في مكان رائع أشعر فيه بالبهجة ومع أشخاص أشعر تجاههم بالحب.

الشعور بالنجاح في كل شيء

إن التمتع بالرفاهية ورغد العيش أو المعاناة من الفقر يتوقف على ما يفكر فيه الفرد. فإذا كان تفكيره ينصبّ على تحقيق مستوى معيشة أفضل، فإن هذا الاتجاه في التفكير سيدفعه للعمل الجاد وسيتحقق له ما يريد. أما إذا كان تفكيره يدور في فلك الفقر وقلة الحيلة، فلن يجد دافعًا يستحثه على العمل وسيعاني من هذا الفقر طيلة حياته. فلكي يحالفك التوفيق والنجاح، فعليك أن تتبنى أفكارًا إيجابية لكي تساعدك على تحقيق ماتتمناه.

إنني أدركت معنى جديدًا للنجاح ومقدار هذا النجاح يتوقف على قدر ما يقرره الفرد لنفسه وما يتمنى لنفسه أن يكون. فعلى قدر تفكيري يتحقق لي ما أريد. فأنا أنتقل من نجاح إلى نجاح وأمامي فرص ذهبية تحتاج لأن أستغلها لأعيش في رغد ورفاهية.

السعي لفتح أبواب جديدة من الرزق

إننا عندما نتمتع بسعة أفق في التفكير، تتيسر لنا سبل جديدة للرزق. فإذا أصلّنا داخلنا الاعتقاد أننا نستحق الخير وعملنا على تحقيقه، فسينهال علينا الخير من كل حدب وصوب. أما إذا كان التفكير ضيقًا ولم نفكر إلا في الدخل المحدود الذي نحصل عليه، فسننغلق على أنفسنا وسنعاني

من ضيق العيش. إن سعة الأفق في التفكير والعمل الجاد يفتحان أبوابًا جديدة للرزق.

لأني أفكر بلا قيود وأعمل بلا شروط، فإن العطاء ينهال عليّ بلا حدود ويأتيني الخير بما يفوق كل توقعاتي وأحلامي.

ضرورة الاعتقاد في أننا نستحق أفضل الأشياء

إن الشيء الوحيد الذي يعوقنا عن تحقيق الخير الذي نريده لأنفسنا في هذه الحياة هو اعتقادنا أننا لا نستحق هذا الخير، ومثل هذا الاعتقاد قد ترسخ داخلنا في مرحلة ما من مراحل طفولتنا. أما الآن، فقد آن الأوان لأن نتخلص من مثل هذا الاعتقاد.

إنني مؤهلة نفسيًا وذهنيًا لأن أتمتع بحياة يظللها الحب ويعم فيها الرخاء. إنني أستحق الخير كله وهذا حق من حقوقي لن أتنازل عنه.

رؤية الحياة سهلة وبسيطة

إن قانون الحياة بسيط وأبسط بكثير بالنسبة لهؤلاء الذين يحاولون تضخيم الأمور وتعقيدها. إن قانون الحياة هذا يقتضي أنك لا تأخذ إلا على قدر ما تعطي وأن ما ينطبق عليك أو يمر بك في حياتك يكون نتيجةً لمعتقداتك التي تؤمن بها؛ وهذا هو قانون الحياة بمنتهى البساطة.

إن كل ما أريد معرفته أحصل عليه لأني أخلص في عملي وأثق أن الحياة ستعطيني على قدر جهدي، ولهذا فإن كل شيء يمر بي على أحسن حال.

ضرورة أن نكون أهلاً لمواجهة مختلف المواقف

عليك أن تعرف أن قدراتك تفوق بكثير ما تعتقده أنت عن نفسك؛ فلا يوجد ما يخيفك. فأنت لست وحدك؛ لأن العناية الإلهية تحيط بك وداخلك الحكمة المتصلة بالحكمة الموجودة في هذا الكون، وستحصل على كل ما تحتاجه لأنك أهل لمواجهة كل المواقف والظروف.

إنني أستمد قوتي من قوة أعلى وأعرف أنه بإمكاني فعل الكثير وأنه باستطاعتي ومن السهل علي أن أعتمد على نفسي، كما أنني قادرة على مواجهة كل الظروف.

ضرورة الاهتمام بصحة أجسامنا

بدلاً من الهروع إلى الصيدليات أو الأطباء عند ظهور أي عرض لأبسط الأمراض، فإني أنصحك أن تحاول أن تجلس في هدوء وتغمض عينيك وتأخذ نفسًا عميقًا ثلاث مرات ثم تغوص في أعماق ذاتك وتسأل نفسك هذا السؤال: ما الشيء الذي أحتاج أن أعرفه؟ وذلك لسبب بسيط وهو أن ظهور أي أعراض لمرض ما معناه أن جسدك يوجه إليك إنذارًا ما أو رسالةً مفادها أن هناك خللاً ما في جسدك ينبغي أن تنتبه إليه وأن هروعك للصيدليات لشراء الأدوية معناه أنك ترفض الاستجابة لنداء هذا الجسد؛ فجسدك يحتاج لشيء آخر غير الدواء. ولهذا، فإني أدعوك أن تعتني بجسدك لأنه نعمة كبيرة تستحق الحفاظ عليها.

إن جسدي لديه المناعة الذاتية التي يحافظ بها على توازن عناصره الداخلية وأنا أساعد نفسي في هذا الأمر بالامتناع عن كل ما يضرني لكي أتمتع بالصحة والعافية.

الاهتمام بتنمية ملكاتنا الإبداعية

إن كل إنسان داخله ملكات إبداعية يتميز بها عن غيره. وعندما يمنح الإنسان لنفسه الوقت لممارسة هذا الإبداع في أي مجال ولو كان بسيطًا، فهذا معناه أنه يحب نفسه ويحرص على التطوير منها. أما إذا اعتقدنا أننا ليس لدينا الوقت الكافي لتنمية طاقاتنا الإبداعية، فإننا بذلك نضيع هذه الطاقات الكامنة داخلنا ونعوق أنفسنا عن تحقيق الكثير.

إن ملكاتي الإبداعية لا حدود لها وأحرص على استغلالها كما ينبغي وبالشكل الذي يرضيني ويعود عليّ بالنفع ودائمًا ما أشعر أنه يوجد من هو في حاجة لهذا الإبداع.

الإيمان بأن التغيير يكون دائمًا للأفضل

إننا طوال الوقت نمر بسلسلة من التغيرات. وأنا عن نفسي كنت في الماضي أتغير للأسوأ. أما الآن، وقد تعلمت أن أتخلص من كل المعتقدات السلبية، فقد أصبحت كل التغيرات في حياتي تغيرات إيجابية.

إنني أطوّر من نفسي بشكل يرضيني وأعلم أن كل شيء يحدث لي في هذه الحياة يمثل خيرًا بالنسبة لي. وإني الآن أتمتع بالصحة وأنعم بالسعادة ورغد العيش وأتمتع بالسلام النفسي والصفاء الداخلي.

الشعور بالتميز والانفراد

كما أن أصابع الإنسان لا تتشابه، كذلك لا يوجد اثنان على وجه هذه الأرض يشبهان بعضهما البعض تمامًا. فكل إنسان بمفرده يعد كنزًا نادر الوجود، له مواهبه وملكاته التي تميزه عن غيره. لكننا نحاول تقييد أنفسنا بمحاولة التشبه بالغير. ولذلك، فإني أدعو كل إنسان أن يكون سعيدًا بتميزه وأن يحاول استغلال هذا التميز بما يعود بالنفع عليه. لا توجد بيننا منافسة ولا مقارنة ولا تشابه في القدرات والمهارات لأننا خُلقنا مختلفين وقد قُدر لنا أن نكون كذلك لحكمة خاصة وهي أن نكمل بعضنا بعضًا. ولهذا، فإني أقدر نفسي لأني أشعر بالتميز والتفرد.

التمتع بعلاقات طيبة مع الآخرين

إنني أشعر بالتناغم والانسجام في كل شيء من حولي وأنا أساعد في حدوث هذا التناغم الذي أتمناه، الأمر الذي يجعلني أشعر أن حياتي مليئة بالبهجة والسعادة.

إننا لن نشعر بالتناغم والانسجام في حياتنا إلا إذا كان هذا التناغم والانسجام موجودًا أولاً في عقولنا وقلوبنا؛ فالسلام الخارجي لن يتحقق إلا بوجود السلام الداخلي.

الشعور بالأمان عندما نسبح في أعماق ذاتنا

إننا غالبًا ما نشعر بالخوف عندما نختلي بأنفسنا لنرى ما داخلنا لأننا نعتقد أننا بذلك سنكتشف مساوئنا وسنرى حقيقة أنفسنا. لكن مهما كان الأمر ومهما كان الشيء الذي حدثتك نفسك به، فإنك ستجد بداخلك طفلاً جميلاً يحتاج لأن تُشعره بالحب.

إنني عندما أعرف طبائع الناس وأستمع إلى آرائهم ومعتقداتهم، أرى أنني أتمتع بالحكمة وأنا أقدّر هذه الخصلة الجميلة في نفسي.

الشعور بالحب حيثما نكون

لا تعتقد أنك تفقد شيئًا عندما تعطي لأن ثمار هذا العطاء ستنعكس عليك وترتد إليك أضعافًا كثيرةً بصورة أو بأخرى. وأفضل طريقة لأن تحصل على الحب هو أن تمنح هذا الحب لغيرك. وهذا الحب يأخذ أشكالاً عديدة، فقد يتمثل في تقبل الآخر كما هو أو في تقديم الدعم له أو في توفير الراحة والحنان له أو في التمتع بدماثة الخلق والطيبة. ومن المؤكد أن كل إنسان يريد أن يعيش في جو تنتشر فيه هذه الخصال الحميدة.

إن الحب منتشر في كل مكان وإنني أحب الآخرين وأشعر بحبهم تجاهي، وهذا الحب يملأ حياتي للدرجة التي تجعلني أعبر بسهولة عن حبي للآخرين.

ضرورة أن نحب أنفسنا لكي نشعر بحب الآخرين

إننا لن نستطيع أن نحب غيرنا بحق إلا إذا شعرنا بهذا الحب تجاه أنفسنا. أما غير ذلك مما نسميه حبًا، فهو في الحقيقة صورة من صور احتياج كل منا للآخر أو اعتمادنا على بعضنا البعض. ولن يستطيع أحد أن يشعرك بالحب إلا إذا كنت تحب نفسك لأنك إذا لم تحب نفسك، ستشك دائمًا في حب الآخرين لك. وأنت بدورك لن تستطيع أن تُرضي غيرك أو تشعره بالحب إلا إذا كان يحب نفسه. فعدم حب المرء لذاته سيكون مدعاةً لشعوره بالغيرة والغضب الصامت. فتعلم أن تحب نفسك أولاً لكي يشيع الحب في حياتك.

إن قلبي يسع الجميع؛ فأنا أترك الحب يتدفق داخلي بلا حواجز أو عوائق، كما أنني أحب نفسي وأحب الآخرين وأشعر بحبهم تجاهي.

الشعور بالجمال وحب الناس لنا

إن إحساس الإنسان أنه لا يتمتع بالجمال يجعله يشعر أنه ليس أهلاً لأن يحظى بحب الآخرين. ولهذا، فإنني عندما أسير في الشارع أكرر هذا المعتقد الإيجابي في نفسي، وهذا الأمر يجعلني أرى الحب في عيون الآخرين حتى وإن لم يسمعوا ما أقول. وإني أدعوك أن تبدأ المحاولة، فهذا المعتقد الإيجابي يستطيع أن يبدّل شعورك بالتعاسة إلى سعادة.

إنني أشع تألقًا وجمالاً وأشعر بحب حقيقي من الآخرين تجاهي، وهذا الحب يملأ حياتي ويجعلني أشعر بالأمان.

تقدير الذات والثقة في قدراتها

إن ثقة الإنسان بنفسه لا يأتي من ورائها إلا الخير. وأنا بهذه الثقة لا أعنـي التكبر أو الغرور لأن هذه صفات توحي بالشعور بـالنقص وليـست إلا تعبيرًا عن خوف داخلي يعتري الإنـسان. إن الـذي أعنيـه عنـدما أدعـو الإنسان أن يحب ذاته هـو أن يقـدرها حـق تقـديرها وأن يـشعر بأهميتـه وقيمته لأنه في حد ذاته معجزة تمشي على الأرض.

إنني أقدّر كل عمل أقوم به وأتقبل نفسي كما هي وأتحدث عن نفـسي بـما يرفع روحي المعنوية وأسأل عما أريد وأعتز بقوتي.

التمتع بشخصية حازمة وقوية

لا تشعر بالخوف عندما تأخذ قرارًا، فأنا أريدك أن تأخـذ قراراتـك بثقـة وحزم. وحتى إذ اتخذت قرارًا ولم يجانبـك الـصواب فيـه، فحـاول مـرةً أخرى واتخذ قرارًا غيره. وعندما تريد أن تجد حلاً لمشكلة مـا، حـاول أن تختلي بنفسك بعض الوقت وقم فيه بممارسة التأمل وابحث عن مـواطن الحكمة الكامنة داخلك، فهذه الحكمة هي التي ستهديك لما تريد.

إنني أثق بالحكمـة الكامنـة داخـلي وأتخـذ قـراراتي بـسهولة وأنـا أشـعر بالطمأنينة.

عدم الشعور بالخوف أثناء السفر

إن كل فرد بإمكانه أن يضفي على نفسه حالة من الأمان الداخلي وهذا الشعور بالأمان سيلازمه حيثما كان مهما كانت وسيلة المواصلات التي يتخذها في السفر.

إنني أشعر بالأمن والأمان مهما كانت وسيلة المواصلات التي أختارها للسفر.

زيادة وعينا وإدراكنا للأمور يومًا بعد يوم

عندما ندرك حكمة الحياة بصورة أكثر وعيًا، فإننا نكتشف جوانب رائعةً في الحياة لم ندركها من قبل. فأولئك الذين ينغلقون على أنفسهم يعانون من قصور في الفهم ولا يرون الوجه المشرق للحياة؛ فوجهة نظرهم قاصرة وأفقهم في التفكير ضيق. ومثل هؤلاء الأشخاص لا ينظرون للأشياء إلا من منظور محدود، فهي إما واحد من نقيضين ـ أبيض أو أسود ـ كما أنه لا شيء يحركهم إلا الشعور بالخوف أو الإحساس بالذنب. ولهذا، فإني أدعو كل إنسان أن ينمّي من مستوى وعيه وإدراكه، وعندها ستتغير وجهة نظره تجاه الحياة لتكون أكثر حبًا وتفاؤلاً.

إنني أحاول كل يوم أن أطور من نفسي ليزداد وعيي ولكي أرى الأمور من منظور أكثر رحابة وسعة وأن أنزه نفسي عن الانحياز لأحد أو انتقاد الآخرين والحكم عليهم.

اختيار شريك الحياة المناسب

إنني أدعوك الآن لأن تكتب كل الصفات التي تتمناها في شريك حياتك، ثم قم بمراجعة تلك الصفات لترى ما إذا كنت نفسك تتحلى بها أم لا، فربما يحتاج الأمر أن تغيّر من نفسك بعض الشيء قبل أن ترتبط بشريك الحياة المناسب.

الشعور بالأمان بشكل دائم

إن معتقداتنا التي نؤمن بها تنعكس على خبراتنا وتجاربنا في هذه الحياة. فإذا كنا نتمتع بحالة من الأمن والأمان الداخلي، فسينعكس هذا على حياتنا وعلى علاقاتنا بالآخرين. إن المعتقدات الإيجابية لن يتولد عنها إلا حياة إيجابية.

إنني أشعر بالأمن والأمان في نفسي وفي كل شيء حولي.

المساهمة في إصلاح هذا العالم وتطويره

إن كل فرد منا يساهم بشكل دائم في أن تعم الفوضى أو أن يعم السلام في هذا العالم. فكل الأفكار السلبية التي لا تدعو إلى الحب ولا تحث على العطف بل التي تدفع للخوف وتميل لإلقاء الأحكام على الآخرين جزافًا وتحبذ الميل لطرف على حساب الآخر، كل هذه الأفكار هي السبب في نشوب الصراعات والنزاعات والحروب والكوارث التي تحل على العالم. وعلى النقيض من ذلك، فإن الأفكار المفيدة البناءة التي تدعو إلى الحب وتحث على العطف والتسامح والسلام هي التي تشيع جوًا من السلامة

والأمن للجميع. فأي صورة الآن تود أن تشارك فيها ليكون عليها شكل هذا العالم؟

إنني أتخيل كل يوم أننا نعيش في عالم متكامل يعمه السلام ويخلو من أي صراعات أو نزاعات وأتخيل أن كل شخص فيه يحصل على ما يكفيه ويزيد من طعام وملبس ومسكن.

حب الأقارب وودهم

إنني استطعت لم شمل كثير من الأسر التي تفرقت أواصرها عن طريق جعلهم يكررون هذا المعتقد الإيجابي: إنني أحب عائلتي. فنحن عندما نبتعد أو نفترق عن عائلاتنا، نحس بأن شيئًا ثقيلاً يحيك في صدورنا يغيّم علينا بجو من الحزن والكآبة، فيجيء دور هذا المعتقد الإيجابي الذي يخلصنا من تلك الحالة ويفتح المجال لإظهار مشاعر الحب في نفوسنا.

إن أسرتي هي أسرة مترابطة يشيع بين أفرادها جو من الحب والألفة والسعادة وكل علاقاتنا بالآخرين علاقات طيبة.

الثقة في أن العناية الإلهية تحمي أطفالنا

إذا كنا نشعر دائمًا بالخوف على أطفالنا، فإننا بذلك ندفعهم لفعل الأشياء التي تقلقنا وتزيد مخاوفنا. إننا نريد أن نُشعر أطفالنا بالأمان وألا نجعلهم يشعرون بهذا القلق الشديد الذي ينتابك تجاههم، لذا، فإني أدعوك أن تؤصل بداخلك بعض المعتقدات الإيجابية التي تخص علاقتك بأطفالك عندما تكون بعيدًا عنهم وذلك مثل هذا المعتقد الإيجابي التالي:

إن أطفالي يتمتعون بفطرة داخلية نقية، كما أنهم يشعرون بالسعادة والأمن والأمان في أي مكان يذهبون إليه.

حب جميع المخلوقات

إن كل مخلوق وكل حشرة وكل طائر وكل سمكة - كل ذلك له أهميته في هذه الحياة، وأهميتهم في الحياة لا تقل عن أهميتنا نحن فيها.

إنني أحب جميع المخلوقات وأعلم أنهم يستحقون منا كل الحب والحماية.

الاستمتاع بلحظة ولادة الأم لطفلها

إنني أدعو كل أم أن تتحدث مع جنينها وتناجيه خلال أشهر الحمل. وأدعوها أن تهيئ نفسها للحظة الوضع لكي تمر عليها هذه اللحظة في يسر وسهولة. فهذه الأشياء البسيطة ستخفف من آلام الولادة. ولك أن تتخيل أن الأجنة في بطون أمهاتهم يحبون سماع الأغاني من أمهاتهم ويستمتعون كذلك بسماع الموسيقى.

إن لحظة الوضع هي لحظة عادية وطبيعية وسأستمتع بها كثيرًا لأنها ستمر بي بسهولة ويسر ودون تعب ومعاناة.

أهمية الحب الذي نمنحه لأطفالنا

إذا لم يكن لدينا دخل في اختيار آبائنا وأطفالنا، فإنني أعتقد أننا نرسم في أذهاننا صورةً للشكل الذي نحب أن نراهم عليه. ومع هذا، فإن دورنا في تربية أبنائنا ليس دورًا من جانب واحد يقتصر على قيامنا بتوجيههم

فقط، بل إن عملية التربية هي عملية تبادلية؛ فالأطفال مع صغر سنهم يمكن أن نتعلم منهم الكثير. لكن أهم شيء في هذه العلاقة أن يكون الحب هو أساسها.

إن لدي علاقة طيبة مع أبنائي، كما أنني أعيش في أسرة سعيدة.

الحفاظ على رشاقة الجسم وخفته

إن العقل السليم في الجسم السليم. ولهذا، فإن لياقتي البدنية ومرونة جسدي ما هي إلا انعكاس لمرونتي في التفكير. وأرى أن الشيء الوحيد الذي يعوق تمتعنا بالمرونة والرشاقة هو الخوف. أما إذا كنا نشعر أننا في أمان وتحيط بنا عناية السماء، فإننا سنشعر بالراحة وسنبذل جهودنا لنتقدم دون أي شعور بالتعب والمعاناة والإرهاق. وللمساعدة في هذا الأمر، لا بد أن ندرج الرياضة كجزء أساسي من برنامجنا اليومي.

إن كل ذرة في جسدي تتدفق بالطاقة والحيوية وأشعر بخفة وسهولة في الحركة دون تعب أو إجهاد.

ضرورة التمتع بوعي وإدراك ما حولنا

إنني أدعو كل إنسان أن يقوم بتكرار المعتقد الإيجابي التالي على مدار اليوم: إنني مدرك لكل شيء حولي. ثم يقوم بأخذ نفس عميق ويطلق لنفسه العنان لكي يتواصل مع كنز الحكمة داخله. فهذا الأمر سيساعده في أن تزداد درجة وعيه وإدراكه.

إنني أحاول دائمًا أن أزيد من درجة وعيي وإدراكي لنفسي ولكل شيء حولي في هذه الحياة. وهذا الإدراك هو الذي يعطيني القوة لتحمل المسئولية.

الاستمتاع بممارسة التمرينات الرياضية

إنني آمل أن يمتد بي العمر؛ لذا، فأنا أُعدُّ نفسي لهذا الأمر من الآن لأني أريد أن أتمتع بالرشاقة والخفة وسهولة الحركة لآخر يوم لي في الحياة. ولقد شعرت بفائدة ممارسة الرياضة؛ حيث أصبحت عظامي أكثر قوة. ولقد اكتشفت أساليب عديدة ومختلفة تساعدني في الاستمتاع بجميع أنواع التمرينات الرياضية. إن ممارسة التمارين الرياضية تجعلنا نشيطين في الحياة.

إن ممارسة التمرينات الرياضية تساعدني في أن أتمتع بالصحة والعافية وأن أبدو أصغر سنًا وبفضلها أصبحت عضلاتي أكثر مرونة. ولهذا، فإنني مفعمة بالنشاط والحيوية.

الرفاهية: حق من حقوقنا في الحياة

إن معظم الناس ينتابهم غضب شديد حينما يسمعون أن المال هو أسهل شيء يمكن الحصول عليه. وإنني أؤمن أن هذه هي الحقيقة، ولكي نؤمن بها لا بد أولاً أن نتخلص من معتقداتنا السلبية تجاه المال التي وجدت صعوبة كبيرة في تغييرها عند كثير من الناس؛ حيث إنهم يشيطون غضبًا عندما نمس تلك المعتقدات. وإنني أرى أن الحصول على المال يعتمد على

فكر الإنسان وإرادته، فإذا غيّر من معتقداته السلبية وكان يتمتع بإرادة قوية، فإنه سيكافح ويعمل بجد لكي يمتلك المال الذي يحتاجه. إذن ما معتقداتك السلبية التي تعوقك عن تحقيق الرفاهية التي تريدها لنفسك؟

إنني أستحق أن أنعم بالرفاهية ورغد العيش وأؤمن بمبدأ الأخذ والعطاء وأطبقه في حياتي بكل حب وسعادة.

إحاطة الحكمة الإلهية بنا

ما من سؤال إلا وله إجابة، وما من مشكلة إلا ولها مخرج. فنحن لم نُخلق لكي نهيم على وجوهنا وحدنا في هذه الحياة؛ فداخل كل منا حكمة وإلهام فطري يهدينا دائمًا للصواب. فتعلم كيف تثق بفطرتك الداخلية، وستشعر بالأمان يحيط بك في الحياة.

إنني أختلي بنفسي يوميًا لكي أشعر بمواطن الحكمة داخلي، تلك الحكمة المتصلة بالحكمة الإلهية الموجودة في هذا الكون. كما أنني أشعر دائمًا أن هناك شيئًا أقوى مني يقودني ويهديني بالشكل الذي يحقق لي أقصى منفعة مادية وأقصى درجة من السعادة.

النظر للحياة من منظور جديد

عندما يأتي أفراد لزيارتي من خارج المدينة التي أسكن فيها، فإنهم يساعدونني في أن أرى الأشياء بعيونهم وانطلاقًا من وجهة نظرهم الخاصة بهم في الحياة. وإذا كنا نعتقد أننا نرى ونفهم كل شيء، فهذا الاعتقاد وحده يعني أننا نجهل الكثير مما يدور حولنا. وفي كل يوم جديد

أتمنى أن تزيد درجة إدراكي في هذا اليوم عن سابقه؛ فالكون أوسع وأكبر من أن نحيط به علمًا.

مواكبة أحداث وتطورات العصر

إن كل واحد منا يتمتع بالذكاء الذي يؤهله لفهم واستخدام المخترعات الإليكترونية الحديثة المثيرة للدهشة التي اجتاحت حياتنا اليوم. فإذا وجدنا صعوبةً في كيفية التعامل مع الكمبيوتر أو أجهزة الفيديو، فكل ما يجب علينا فعله هو أن نسأل طفلاً صغيرًا عن ذلك لأن أطفال اليوم على دراية شديدة بالتعامل مع الأجهزة الإليكترونية الحديثة، تصديقًا لما قيل قبل ذلك "إن الأطفال الصغار هم من سيقومون بتوجيه الكبار."

إنني مهيأة للتعامل مع كل ما هو جديد في الحياة ولدي الاستعداد لفهم كل المخترعات الإليكترونية الحديثة المثيرة للعجب.

الحفاظ على الوزن المثالي

إن الوجبات السريعة والأطعمة الغنية بالدهون الزائدة عن الحد تشكل ضررًا كبيرًا على الصحة فضلاً عن أنها تتسبب في زيادة الوزن. فإذا تمكنا من الإقلال من تناول اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان كثيرة الدسم والسكريات، فإن أجسامنا ستتخلص من السموم والدهون التي داخلها وسنتمتع بالصحة. إن وزن الجسم يعد دليلاً على سلامته، فالأصحاء يتمتعون بأجسام رشيقة. أما من يعانون من السمنة، فهذا دليل على أن خلايا أجسادهم مليئة بالسموم.

إنني أتمتع بجسم سليم وعقل سليم، وهذا يحقق التوازن بين حالتي النفسية والجسدية. إنني أتمتع بالوزن المثالي وأحرص على أن أظل كذلك بسهولة ودون أي تعب أو معاناة.

التمتع بقوام رشيق

كنا جميعًا في الماضي نتناول الأغذية الطبيعية الصحية. أما اليوم، فعلينا أن نحاول جاهدين أن نرجع مرةً أخرى لتناول الأطعمة الصحية البسيطة وسط هذا الكم الهائل من الوجبات السريعة والأطعمة الجاهزة الضارة بالصحة. وأنا عن نفسي اكتشفت أنه كلما كان الطعام الذي أتناوله بسيطًا، فإنني أتمتع بوافر الصحة.

إنني أعتني بجسدي عنايةً فائقةً؛ فلا أتناول إلا المأكولات والمشروبات الصحية والمفيدة. ولهذا، فإنني أتمتع طوال الوقت بقوام رشيق.

الاهتمام بالحيوانات التي نقوم بتربيتها

إنني أقوم بتربية بعض الحيوانات الجميلة وأمتنع عن تغذيتهم بالأطعمة الضارة بالصحة، بل أحرص على تغذيتهم بالأغذية الطبيعية وأحرص حرصًا شديدًا على صحتهم.

إني أتعامل مع الحيوانات التي أقوم بتربيتها بحب وشفقة وأحرص على صحتهم وهم يشعرون بتلك الألفة معي. إنني أشعر بتناغم وانسجام مع كل شيء في هذه الحياة.

الاهتمام بزراعة النباتات

إنني أحب الكوكب الذي أعيش عليه وأشعر أنه يحبني أيضًا. لـذا، فأنـا أفعل كل مايجعله كوكبًا منتجًا غنيًا بالخيرات.

إنني أهتم بالبيئة الطبيعية اهتمامًا كبيرًا وأقـوم بزراعـة النباتـات وأعتنـي بالتربة كثيرًا لكي تصبح تربةً خصبةً غنيةً.

إنني أقوم بزراعة النباتات المنزلية وأهتم بها وأشـعر بـسعادة حيـنما أقـوم بذلك. ولهـذا، فـإنني دائـمًا أجـد هـذه النباتـات مزهـرةً وأجـد الـورود والزهـور نـضرةً مـشرقةً وأجـد أشـجار الخـضراوات والفواكـه مثمـرةً وثمارها مذاقها لذيذ. إنني أشعر بتناغم وانسجام مع الطبيعة من حولي.

التمتع بوافر الصحة

إن خلايا أجسادنا تستجيب لما يدور في أذهاننا مـن أفكـار؛ حيـث تتـأثر صحتنا إيجابًا أو سلبًا كنتيجة لسلبية أو إيجابيـة هـذه الأفكـار. فهـي قـد تسهم في أن نعاني من المرض أو أن نتمتع بالصحة والعافية. وهـذا الأمـر شأنه شأن حالنا في هذه الحيـاة؛ فـإذا كنـا نعمـل في بيئـة يظللهـا الحـب، فسنبذل قصارى جهدنا في العمل الذي نقوم به والعكس أيضًا صـحيح. ولهذا، فإني أدعوك أن تملأ حياتك بالبهجة، وعندئـذ، سـتتمتع بالـصحة وستشعر بالسعادة.

إن عقلي هو الأداة الفعالة التي ستساعدني في تطوير حيـاتي والتغيـير مـن العادات الغذائية السيئة التـي تـضر بـصحتي. فحيـاتي لـن تتغـير إلا إذا

تغيرت أفكاري. ولهذا، فإنني أتبنى أفكارًا إيجابية لكي أتمتع بصحة جيدة. وهذا الأمر لا أقوم به لنفسي فقط، بل أساعد كل من حولي ممن لديهم الاستعداد للتغيير.

التعامل بحب واحترام مع كبار السن

إن الأسلوب الذي نتعامل به مع كبار السن الآن هو نفس الأسلوب الذي سنُعامل به عندما نكبر، لأنه كما ندين ندان. وإنني أؤمن بأن سنوات عمرنا المقبلة ستكون كنزًا لن يفنى من الحب والسعادة، وستمتع عندما يتقدم بنا العمر بالحيوية والطاقة وسنكمل دورنا في الحياة ونقوم بخدمة مجتمعنا ونثريه بخبرتنا ونعمل على أمنه وسلامته.

إنني أتعامل مع كبار السن بأقصى درجة من الحب والاحترام لأني أقدّر خبرتهم وحكمتهم وأعلم أنهم كنز من المعرفة لا يقدر بثمن.

عدم الشعور بالغضب تجاه الأمور التافهة

إنني أشعر بشفقة تجاه السائقين الذين ينتابهم الغضب أثناء قيادتهم لسيارتهم بسبب ازدحام المرور، لأنني أعلم ما يسببه الغضب داخل النفس، فهو الذي يسبب هذا الضيق والشدة والحدة في التعامل. وقد قررت منذ زمن طويل أن أقلع عن الغضب من السائقين الذين لا يحسنون القيادة، لأني لا أريد أن أفسد يومي وأضايق نفسي من أشخاص لا يحسنون فن القيادة. ولقد تأقلمت على أن أتعامل بحب مع جميع الناس، وهذا الأمر جعلني لا أكاد أجد سائقًا غاضبًا في الطريق الذي

أسير فيه. كما أنني أقود سيارتي وأنا أشعر بحب وتفاهم مع الطريق الذي أسير فيه والناس الذين يسيرون معي، ولهذا فإنني أصل للمكان الذي أريد التوجه إليه دائمًا في الوقت المناسب مهما كانت درجة ازدحام المرور. إن طريقتنا في التفكير لها أثر كبير في تغيير ما يمر بنا من أحداث وهذه الأفكار لا تفارقنا مهما كانت الظروف والأحوال.

عندما أقود سيارتي أشعر بالأمان وبالراحة وأتعامل مع جميع السائقين بحب.

أهمية الاستماع إلى الموسيقى

إننا نستمع لألوان شتى من الموسيقى وكل منا له مذاقه الخاص وله نوعية الموسيقى التي يحب الاستماع إليها؛ فما يرضي شخصًا قد لا يرضي آخر. كما أن الموسيقى التي يشعر معها أحد الأشخاص بالهدوء وتسبب له حالةً من الارتقاء بالنفس قد يعتبرها شخص آخر ضجيجًا مزعجًا.

إنني أستمتع في حياتي بالموسيقى الهادئة التي تثري عقلي ونفسي وتشعرني بالسعادة وأشعر أن التأثير القوي لهذه الموسيقى يحيط بي ويملأ حياتي.

معرفة كيف نجدد من أفكارنا وأنفسنا

إن الوقت الذي نختلي فيه بأنفسنا يعطينا الفرصة لأن نجدد من أنفسنا وأن نرتقي بأرواحنا؛ لأننا في هذا الوقت نتواصل مع مواطن الحكمة الكامنة داخلنا التي تعتبر مصدر إلهام وهداية لنا.

إنني أستحق أن أتمتع بالراحة والهدوء حينما أحتاج إليهما، كما أنني أقتطع جزءًا من وقتي أختلي فيه بنفسي لكي أتمتع بالراحة والسكون.

ضرورة الاهتمام بالمظهر لأنه يعكس الجوهر

إن اهتمامنا بملابسنا التي نرتديها وسياراتنا التي نمتلكها ومنازلنا التي نسكن فيها يعكس اهتمامنا بأنفسنا وينمّ عن أننا نتمتع بعقلية منظمة في التفكير. أما أصحاب العقول المشتتة، فتجد أشياءهم وأمتعتهم مبعثرةً في كل مكان ولا يوجد شيء منظم في حياتهم. فالسلام النفسي وصفاء التفكير ينعكس بشكل إيجابي على مظهرنا وعلى حياتنا ويحقق لنا التناغم والانسجام والسعادة.

إنني أتزين كل صباح وأرتدي الثياب التي تعكس تقديري لنفسي وحبي لذاتي لكي أبدو جميلةً ظاهرًا وباطنًا.

امتلاكنا للوقت الكافي لتحقيق ما نريد

إنني أشعر أن الوقت يسير كما أريد، فعندما لا أحتاج إلا لوقت ضئيل لإنجاز عمل ما، أجد الوقت يمر بسرعة وعندما أريد المزيد من الوقت، أشعر أن الوقت يمر ببطء حتى أتمكن من إنجاز العمل الذي أقوم به. إنني أشعر أن الوقت ملك لي؛ حيث أستغله بحكمة. ولهذا، فإن كل شيء في حياتي الآن على ما يرام.

إنني أجد الوقت الكافي لإنجاز أي عمل أقوم به في هذا اليوم وأشعر بقوتي لأني أستغل كل لحظة تمر بي في الوقت الحاضر.

الحصول على راحة من العمل

إننا لن نستطيع أن نتم عملاً على أكمل وجه إلا إذا تخلل هذا العمل أوقاتًا قصيرة من الراحة. فأخذ قسط من الراحة لمدة خمس دقائق كل

ساعتين يجدد الطاقة ويشحذ الذهن، وهذا يوضح فائدة أوقات الإجازات لصحة العقل والجسم. ولذلك، فإن هؤلاء الذين لا يعطون لأنفسهم الفرصة لأخذ قسط من الراحة أو اللعب لبعض الوقت يتسمون بالحدة في التعامل مع الآخرين. إن الطفل الذي بداخلنا يحتاج أن يلهو ويلعب ولن نشعر بالسعادة إلا إذا أسعدناه أولاً.

إنني أقوم بالتخطيط لأوقات الإجازات لكي أستريح بدنيًا وذهنيًا؛ حيث أدبر أموري وأنفق في حدود إمكانياتي وأستمتع بوقتي لأقصى درجة. وعندما أعود للعمل أكون قد جددت طاقتي واستعدت حيويتي.

الشعور بحب الأطفال لنا

لا بد وأن يكون هناك تواصل بين الأجيال لأن كبار السن ومن أحيلوا للتقاعد يفتقدون المرح الذي يتمتع به الأطفال الصغار. فتواصلهم مع الصغار يجدد حياتهم ويجعلهم يشعرون بالسعادة التي يفتقدونها.

إنني أشعر بحب الأطفال تجاهي وشعورهم بالأمان معي؛ فأنا لا أقيد من حريتهم على الإطلاق. إنني أشعر بتقدير لذاتي مع هؤلاء الأطفال، فهم مصدر إلهام بالنسبة لي.

الأحلام: مصدر الحكمة والإلهام

إنني لا أنام مطلقًا إلا إذا كانت كل أفكاري تنم عن حب لكي ينعكس هذا الحب على أحلامي، وهذا يساعدني في أن أجد حلاً لكثير من المشاكل.

إنني أجد حلاً لكثير من المشاكل في أحلامي، وأتذكر هذه الأحلام جيدًا عندما أستيقظ من النوم كل صباح.

تكوين صداقات مع أشخاص إيجابيين

عندما نسمح لأنفسنا بالتعامل مع أصدقاء يتسمون بسلبية في التفكير، يصبح من الصعب علينا أن نتمتع بالإيجابية. ولهذا، فإني أدعو كل شخص بألا ينقاد للتفكير السلبي للآخرين وأن يختار أصدقاءه بعناية.

إنني أتبادل الحب مع أصدقائي وأقاربي ونتسم جميعًا بإيجابية في التفكير تحفزنا لتحقيق ما نريد. ربما ينبغي عليّ الآن أن أنهي تعاملي مع بعض الأفراد الذين لا يمثلون لي دعمًا في الحياة.

إدارة أموالنا بترو وحب

إن كل فاتورة تقوم بدفعها هي دليل على ثقة الغير في قدرتك على كسب المال. ولهذا، فإني أدعوك أن تشعر بالرضا عن كل معاملاتك المالية وأن تقوم بدفع الضرائب المستحقة عليك عن طيب خاطر لأن مردودها يعود بالنفع على الدولة وأن تعتبر هذه الضرائب نوعًا من رد الجميل لبلدك.

إنني أشعر بالحب والامتنان عندما أحرر الشيكات أو أقوم بدفع الفواتير مستحقة الدفع علي؛ لأنني دائمًا لديّ من المال ما يكفي ضروريات الحياة وكمالياتها.

أهمية حب الجزء الطفولي الكامن داخلنا

إن استرجاع مشاعر الطفولة والتواصل اليومي مع الطفل الذي داخلك سيساعدك في التمتع بحالة نفسية أفضل. ولهذا، فإني أنصحك أن تقضي

بعض الوقت مع الطفل الذي داخلك مرةً واحدة في الأسبوع على الأقـل وتتحدث معه وتقوم بالأشياء التي كنت تود القيام بها عندما كنت طفـلاً صغيرًا.

إن الطفل الذي داخلي يعرف كيف يلعب وكيف يحب وكيـف يـستمتع بالحياة. إنني أستعيد ذكريات الطفولة بكـل حـب وأنمـي هـذه المشاعر داخلي، وهذا الأمر يسعدني ويثري حياتي.

طلب المساعدة عند الحاجة إليها

عليك أن تسأل غيرك إذا كنت لا تعرف شيئًا ما، وتأكد أنـك ستحـصل على الإجابة. فالعالم يقف في انتظارنا لكي نسأل وهو يجيب.

إنني أطلب المساعدة حينما أحتاج إليها وهـذا مـن الأمـور اليـسيرة عـلى نفسي. فأنا أشعر بالأمان في خضم هذا التغيير لأنني أعلم أن التغيير سـنة من سنن الحياة. ولهذا، فإنني مهيأة لأن أتمتع بحـب الآخـرين والحـصول على مساندتهم.

استغلال الإجازات للحصول على المتعة والمرح

إنه من الرائع أن تُبادل الهدية بأخرى أو ترد الجميل بجميـل مثلـه، لكـن الأروع والأعظم من ذلك هو الحب الذي تتبادله مع الآخرين.

إنني أقضي أوقات الإجازات والعطلات مع عـائلتي وأصـدقائي، وهـذا أمر يحقق لي المتعة دائمًا لأننا نقضي هذا الوقت في سعادة ومرح، ويعبر كل منا عن امتنانه وسعادته للنعم التي يتمتع بها في هذه الحياة.

التحلي بالصبر وحسن الخلق في التعامل مع الآخرين

حاول أن تقدم الشكر اليوم لأي شخص يسدي إليك جميلاً أو يقدم إليك خدمةً ولو بسيطة. ولاحظ كم ستشعر بالسعادة حينما ترى أهمية هذا الأمر بالنسبة لهم. ولن يقتصر الأمر على هذا بل سيبادلونك الشكر والعرفان بدرجة تزيد عما تقدمه أنت لهم.

إنني أقوم بنشر الأفكار التي تدعو للحب والعطف في كل مكان، وأقدم تلك الأفكار للعمال والموظفين ورجال القانون ولأي شخص أقابله في حياتي كبرت مكانته أو صغرت. ولهذا، فإن كل شيء في حياتي على ما يرام.

الإخلاص للأصدقاء

عندما يقع صديق لك في مأزق أو يمر بمشكلة ويلجأ إليك، فهذا ليس معناه بالضرورة أنه يحتاج منك أن تحل له هذه المشكلة أو تجد له من هذا المأزق مخرجًا. ربما يكون كل ما يريده منك أن يجد قلبًا حانيًا وأذنًا صاغيةً. فمن شروط الصداقة الحقيقية أن يكون الصديق مستمعًا جيدًا لصديقه.

إن علاقتي بالآخرين علاقة طيبة؛ حيث أحترم أفكارهم وأقدر مشاعرهم. إنني لا أبخل على أصدقائي بالنصيحة وأقدم لهم الدعم حينما يحتاجون إليه وأستمع لهم حينما يتطلب الأمر ذلك.

إدراك أهمية الكوكب الذي نعيش عليه

بإمكاننا جميعًا أن نعتني بالكوكب الذي نعيش عليه لأن هذا الكوكب يمدنا بكل ما نحتاج إليه، الأمر الذي يحتم علينا أن نحيطه بكل الاهتمام.

إن سلامة هذا الكوكب أمر مهم لنا للغاية. فـإذا لم نعـتن بكوكبنـا الـذي نعيش عليه، فأين سنعيش إذن؟

إنني أحسن العناية بالبيئة المحيطة بي؛ حيث أهـتم بالنباتـات التـي أقـوم بزراعتها وأتعامل برفق مع جميع المخلوقات، وأحافظ على الهـواء نظيفًـا ولا أتناول إلا الأطعمة والمنتجات الطبيعية، وأقوم بدوري في المساهمة في تنمية وإصلاح هذا العالم. كما أنني أشعر بالامتنان والتقدير لكـوني أحـد الموجودين في هذا العالم. إنني أعلم أن السلام يبدأ من داخـلي وهـذا أمـر أشعر به. ولهذا، فإني أحب الحياة وأحب هذا العالم.

وأخيرًا، فإني أتوجه بالشكر لك عزيزي القارئ لأنك جعلتني أشـاركك هذه الأفكار.

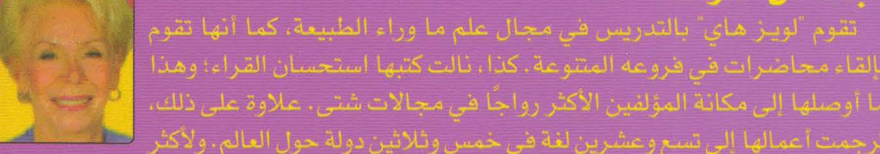
الفهـــرس

الحياة

انعكاسات على رحلة حياتك

يتناول هذا الكتاب عددًا من القضايا الملحة التي تواجه الإنسان في هذه الحياة. ويمد الكتاب لقارئه يد العون في معالجتها والتعامل معها. يعرض الكتاب أيضًا الكثير من الموضوعات التي تهم معظم الأفراد في مختلف المجتمعات؛ مثل مرحلة النضوج والعلاقات التي يكونها الإنسان في رحلة حياته، وكيفية الحصول على العمل المناسب والعناية بالصحة، والارتقاء بالروح والشيخوخة والموت.

مهما كانت مخاوفك، ومهما كانت التحديات التي تواجهها ومهما كانت العقبات التي تعترض طريقك، يجب أن تعلم أن هذه هي الحياة - فما هي إلا مراحل لا بد وأن تمر بها ما بين لحظة الميلاد ولحظة الموت. فالحياة بحق محيرة. ولكن، عليك أن تواصل تقدمك فيها ولا تجعل أية عوائق تمنعك عن مواصلة سيرك في اكتشاف المزيد من جوانبها.



نبذة عن المؤلف:

تقوم "لويز هاي" بالتدريس في مجال علم ما وراء الطبيعة، كما أنها تقوم بإلقاء محاضرات في فروعه المتنوعة. كذا، نالت كتبها استحسان القراء؛ وهذا ما أوصلها إلى مكانة المؤلفين الأكثر رواجًا في مجالات شتى. علاوة على ذلك، تُرجمت أعمالها إلى تسع وعشرين لغة في خمس وثلاثين دولة حول العالم. ولأكثر من عشرين عامًا، مدت يد العون لملايين الأشخاص في اكتشاف إمكاناتهم وقدراتهم الإبداعية والاستفادة منها في تطوير شخصياتهم وتقدير ذاتهم.

